



جامعة زيان عاشور - الج  
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضة  
قسم التدريب الرياضي النخبو



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر LMD  
- بعنوان :

أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية  
(سرعة، مرونة) في كرة اليد  
فئة الذكور (12-15)

دراسة ميدانية الناديين (النادي للهواة حي المجاهدين والنادي الرياضي للهواة الرائد مصطفى  
أحمد) مسعد / الجلفة

- من إعداد الط ..... البين :
- إشراف الأستاذ :
- ✓ بن زرقين مص ..... طفى
- د. جرعوب عبد الرحمان
- ✓ بن نويجم الحاج

السنة الجامعية : 2018 - 2019

## شكر و عرفان

بعد شكر الله عز وجل على عونه وتوفيقه نتقدم بالشكر  
الجزيل إلى: الأستاذ المشرف د. جرعوب عبد الرحمان، الذي  
لم يدخر جهدا في توجيهنا وإبداء ملاحظاته حول الموضوع،  
فكان لي نعم المشرف . لك منا كل التقدير والاحترام أستاذي  
إلى أساتذتي الذين شرفونا كثيرا بقبول مناقشة هذا البحث  
المتواضع إلى كل من قدما لنا يد المساعدة من قريب أو بعيد .  
وأخص بالشكر والدينا اللذان دعمانا فلكما منا كل الحب  
والاحترام .

## مصطفى / الحاج

### الإهداء

نهدي ثمرة جهدنا المتواضع إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله  
ورعاهما وألهما القدرة على خدمتهما وشجعانا كثيرا .  
كما نهدي هذا العمل المتواضع إلى الأساتذة الكرام وكل من ساعدنا  
على إنجاز هذا البحث :  
- عبد الرحمان جرعوب .

-كما لا ننسى زملائي ورفقاء المعهد .  
-وإلى كل الأهل والأقارب والأحباب والأصدقاء .

مصطفى / الحاج

# الفهرس

## الفهرس :

الصفحة	العنوان
/	- الشكر والعرفان : .....
/	- الإهداء : .....
/	- ملخص البحث : .....
أب ...	- مقدمة عامة : .....
04	- الإطار التمهيدي للدراسة : .....
<b>❖ الفصل الأول : المدرب في كرة اليد .</b>	
12	-I كرة اليد : .....
12	-1 كرة اليد : تعريفها واتجاهها : .....
14	-2 نبذة تاريخية حول كرة اليد : .....
16	-3 متطلبات كرة اليد : .....
16	-4 خصوصيات كرة اليد : .....
17	-5 الاتجاهات الحديثة لكرة اليد : .....
19	-II المدرب : .....
19	-1 تعريف المدرب : .....
19	-2 شخصية المدرب : .....
20	-3 مميزات مدرب كرة اليد : .....
20	-4 مدرب كرة اليد خصائص وسمات شخصته : .....
20	-5 المدرب كمربي ناجح : .....
21	-6 دور المدرب : .....
21	-7 وظائف المدرب : .....
22	-8 الصفات الأخلاقية في المدرب : .....
22	-9 معوقات المدرب في تحقيق أهداف الفريق : .....
23	-10 أنماط المدرب : .....
23	-11 تأثير شخصية المدرب في الفريق : .....
24	-12 المدرب الرياضي الحديث : .....
24	-13 المدرب كإداري : .....
25	-14 المدرب والتدريس : .....
25	-15 واجبات المدربين (المدرب) : .....
25	-16 أنواع المدربين : .....
27	-17 علاقات التفاعل في فريق كرة اليد : .....
27	-18 علاقة المدرب بالفريق : .....
27	-19 علاقة المدرب بالمسؤولين : .....
28	-20 العلاقات الاجتماعية الرياضية : .....
29	-21 خلاصة الفصل : .....

## ❖ الفصل الثاني : المرحلة العمرية (12-15) .

30	تمهيد :	-
31	خصائص مرحلة السنية (12-15) :	-1
31	مظاهر النمو خلال المرحلة :	-1
31	مفهوم النمو :	-2
33	النمو الحركي :	-3
34	النمو الجسمي :	-4
35	النمو العقلي :	-5
36	النمو الفيزيولوجي :	-6
39	التغيرات الاجتماعية :	-7
40	التغيرات النفسية :	-8
40	التغيرات الانفعالية :	-9
41	مشاكل المراهقة المبكرة :	-10
43	تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق :	-11
43	خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق :	-12
44	أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق :	-13
44	اهتمامات المراهق :	-14
45	خلاصة الفصل :	-

## ❖ الفصل الثالث : البرامج التدريبية .

46	تمهيد :	-
47	مفهوم التدريب :	-1
47	عناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية :	-2
48	أهداف وواجبات التدريب الرياضي :	-3
49	أسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي :	-4
50	التخطيط في التدريب الرياضي الحديث :	-5
57	سيكولوجية تدريب طرق ومراحل التعلم المهاري الحركي :	-6
59	الفائدة من نظريات التعلم :	-7
62	مراحل تعلم المهارات الحركية :	-8
64	الوسائل المهنية المستعملة في مراحل التعلم الحركي :	-9
66	خلاصة الفصل :	-

## ❖ الفصل الرابع : متطلبات التدريب الرياضي .

67	تمهيد :	-
68	المتطلبات البدنية لكرة اليد :	-1
69	الصفات البدنية :	-2
72	المرونة :	-3
73	الرشاقة :	-4
75	القوة :	-5
77	السرعة :	-6

79	7- الإعداد المهاري في كرة اليد : .....
81	8- تقويم عملية تعليم المهارة : .....
82	9- الإعداد الخططي في كرة اليد : .....
85	10- الإعداد النفسي في كرة اليد : .....
89	- خلاصة الفصل : .....
<b>❖ الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة .</b>	
90	-1 الدراسة الاستطلاعية : .....
90	-2 المنهج المتبع : .....
91	-3 مجتمع وعينة البحث : .....
92	-4 مجالات البحث : .....
93	-5 ضبط متغيرات البحث : .....
94	-6 وسائل جمع المعلومات : .....
94	-7 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث : .....
95	-8 التجربة الاستطلاعية : .....
95	-9 الأسس العلمية للاختبار : .....
97	-10 التجربة الرئيسية : .....
99	-11 التحليل الإحصائي الاعتماد على : SPSS . .....
99	-12 مواصفات الاختبارات البدنية : .....
101	-13 الوسائل الإحصائية المستعملة : .....
<b>❖ الفصل السادس : عرض وتحليل النتائج .</b>	
102	○ عرض وتحليل نتائج المحور الأول : .....
110	○ الاستنتاج العام : .....
111	○ الخاتمة : .....
113	○ الاقتراحات : .....
114	○ قائمة المصادر والمراجع : .....
121	○ فهرس الجداول والأشكال : .....

قائمة

الجد اول

والأشكال



## فهرس الجداول والأشكال :

### 1- فهرس الجداول :

رقم الصفحة	العنوان	الرقم
90	تجانس العينتين من حيث العمر، الوزن والطول والعمر التدريبي عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30 :.....	01
95	معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية :.....	02
101	الفروق T للمجموعة الضابطة اختبار سرعة 30 متر :.....	03
102	الفروق T للمجموعة التجريبية اختبار السرعة 30 متر :.....	04
103	الأوساط الحسابية والتباين للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الخاصة بالسرعة :.....	05
105	الفروق T للمجموعة الضابطة في اختبار المرونة :.....	06
106	الفروق T للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار المرونة :..	07
107	الأوساط الحسابية والتباين للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجربة في اختبار المرونة :.....	08

### 2- فهرس الأشكال :

رقم الصفحة	العنوان	الرقم
98	شكل رقم (01) : اختبار السرعة :.....	01
100	شكل رقم (02) : اختبار المرونة :.....	02
104	مقارنة بين المتوسطات الحسابية والتباين للاختبارات البعدية لصفة السرعة :..	03
108	مقارنة بين المتوسطات الحسابية والتباين للاختبارات البعدية لصفة المرونة :..	04
		05

# مقدمة

## - مقدمة :

لقد حقق مستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي، ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى تطور العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية .

لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي والاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي وخاصة كرة اليد ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أساس عملية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب وكذا إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية البشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات العالية .

ورياضة كرة اليد كأحد أنواع الرياضات خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهود مستمرة لإعداد وتنمية الناشئين والموهوبين على أسس عملية متينة واضحة باعتبارهم القاعدة العريضة يعتمد عليها في تطوير اللعبة هذا ما أكده weineck أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية المهارية والخطئية والنفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس عملية في مجال التدريب الرياضي الحديث<sup>1</sup> .

ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب عل بالمدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة اليد إتباع أحسن اطرق والإمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للناشئين وتطوير صفاتهم البدنية والمهارية والخطئية والنفسية بأسلوب علمي

<sup>1</sup> - juron weineck : Manuel entrainement, édition viqo T 86, P 309 .

صحيح، ويتفق كل من مفتي إبراهيم وعبيدة صالح على أن التدريب يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والإعداد الذهني، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية<sup>1</sup>.

لقد أثبتت الكثير من الدراسات والبحوث على ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى فناشئو اليوم هم لاعبو فرق الأكاير والمنتخبات الوطنية، لذا وجب على القائمين على اللعبة من مسيرين وإداريين ومدربين الوقوف على هذه النقطة لضمان مستقبل كرة اليد الجزائرية .

إن التطور الذي عرفته كرة اليد الحديثة راجع بالأساس إلى الاعتناء بعدة جوانب يأتي في مقدمتها المدرب واللاعب وكذا البرامج التدريبية والمناخ الذي يتم فيه هذه العملية فالمدرّب هو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال برامج مقننة مبنية على أسس سليمة في مجال التدريب الرياضي، إن المتأمل إلى مستوى كرة اليد الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى افتقار إلى الأهداف الواضحة المعاني، محددة الطرق والسبل سواء على المستوى الإيديولوجي أو على مستوى الممارسة في مجال إعداد وتنمية لاعبي الفئات الصغرى، مما يجعلنا عاجزين على مسايرة الدول المتقدمة في هذا المجال، حيث نلاحظ أن السبب الرئيسي في تطورها هو أنها جندت كل طاقتها لتحقيق أهدافها في إعداد اللاعبين الناشئين على أسس علمية متينة .

ومما تقدم ذكره، ولنجاح العملية التدريبية ورفع مستوى كرة اليد الجزائرية وجب علينا تجنيد جميع طاقاتها في رفع مستوى المدرب يعتبر العمود الفقري في هذه العملية، وهذا في أن يكون في مستوى تطلعات اللعبة من كفاءة علمية في المجال التدريب، بالإضافة إلى ذلك تهيئة اللاعبين وهذا عن طريق تخطيط برامج علمية مبنية على أسس للرفع من مستواهم وإعدادهم في جميع المجالات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، ضف إلى ذلك إلى حسن تصرف المسؤولين واتخاذ القرارات الصائبة وتحمل المسؤولية لبناء قاعدة عريضة للرفع من مستوى الحركة الرياضية الوطنية عامة وكرة اليد خاصة .

لاحظ أن السبب الرئيسي في تطورها هو أنها جندت كل طاقتها لتحقيق أهدافها في إعداد اللاعبين الناشئين على أسس علمية متينة .

<sup>1</sup> - عبيدة صالح، مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 99 .

ومما تقدم ذكره، ولنجاح العملية التدريبية ورفع مستوى كرة اليد الجزائرية وجب علينا تجنيد جميع طاقتنا في رفع مستوى المدرب الذي يعتبر العمود الفقري في هذه العملية، وهذا في أن يكون في مستوى تطلعات اللعبة من كفاءة علمية في المجال التدريب، بالإضافة إلى ذلك تهيئة اللاعبين وهذا عن طريق تخطيط برامج علمية مبنية على أسس للرفع من مستواهم وإعدادهم في جميع المجالات البدنية والمهارية والخطية والنفسية، ضف إلى حسن تصرف المسؤولين واتخاذ القرارات الصائبة وتحمل المسؤولية لبناء قاعدة عريضة للرفع من مستوى الحركة الرياضية الوطنية عامة وكرة اليد خاصة .

وكل ذلك في دراستنا التي قمنا في بدايتها بالتعريف بالموضوع وذلك بطرح إشكالية بحثنا وفروضه وأسباب اختيار الموضوع وأهميته وكذا تحديد المصطلحات الخاصة بالبحث وذكر الدراسات المشابهة، ثم قسمنا الجانب النظري إلى أربعة فصول الأول المدرب في كرة اليد والثاني خصصناه إلى المرحلة العمرية أما بالنسبة للفصل الثالث تكلمنا فيه عن البرامج العلمية في التدريب الرياضي الحديث وآخر فصل تركناه إلى متطلبات التدريب الرياضي الحديث .

أما الجانب التطبيقي الذي تناولناها في فصلين الفصل الخامس والسادس أبرزنا فيهما الطرق المنهجية المستخدمة في البحث وتحليل ومناقشة النتائج وكذا مقابلة النتائج بفرضيات البحث وختمناه بخاتمة عامة .

وكل ذلك في دراستنا التي قمنا في بدايتها بالتعريف بالموضوع وذلك بطرح إشكالية بحثنا وفروضه وأسباب اختيار الموضوع وأهميته وكذا تحديد المصطلحات الخاصة بالبحث وذكر الدراسات المشابهة، ثم قسمنا الجانب النظري إلى أربعة فصول الأول المدرب في كرة اليد والثاني خصصناه إلى المرحلة العمرية أما بالنسبة للفصل الثالث تكلمنا فيه عن البرامج العلمية في التدريب الرياضي الحديث وآخر فصل تركناه إلى متطلبات التدريب الرياضي الحديث .



الإطار  
النظري  
للدراسة

الفصل

الأول

المدرّب في كرة اليد



## ❖ الفصل الأول : المدرّب في كرة اليد .

## I - كرة اليد :

كرة اليد هي لعبة جماعية تمارس في قاعات أو في الهواء الطلق إن لم تتوفر القاعات، ولقد أصبح بسرعة كبيرة من بين الألعاب الرياضية الجماعية الأكثر انتشاراً وممارسة في أوساط الجمهور وعند جميع الفئات، فقد استطاعت في ظرف لا يتعدى 20 سنة أن تقرض نفسها بين باقي الرياضات الجماعات، ومما ساعد في ذلك كون طبيعتها فهي تتميز بعدة نواحي في كقوانينها البسيطة كما أنها تمارس من قبل الجنسين وعند جميع الفئات وهي رياضة جد تنافسية مشوقة للاعب والمتفرج بالإضافة إلى فائدتها الكبيرة على لياقة وصحة الإنسان كما أنها تعتبر كرة اليد إحدى الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة الخاصة إذا قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل مئات السنين ككرة القدم على سبيل المثال. لقد انتشرت هذه اللعبة عبر أنحاء العالم حتى وصلت إلى الجزائر وكان أول ظهور لها في الجزائر سنة 1942 م .

## 1- كرة اليد : تعريفها واتجاهها :

## 1.1- الميدان :

هو على شكل مستطيل، يضم مساحة تقدر بـ 40م و 20م عرض، وفي بعض الحالات يقدر بـ 18.12م عرض و 38.44م طول، الخطوط الكبرى على الجوانب تسمى "خطوط التماس" والخطوط الصغرى هي خطوط الرمي وبالنسبة للمنافسات الرسمية للفدرالية الدولية لكرة اليد (FIHA) الميدان بـ 20 في 40م .

يوضع المرمى وسط خط التهديد وتقدر مساحته بـ 2م في ارتفاع و 3م في الطول، العارضة والقائمتين يجب أن يضعها في نفس المادة الخشبية، على الجهات بلونين متقطعتين يبدو بوضوح من الناحية الخلفية<sup>1</sup> .

تقدر المقاطع من الزاويتين بـ 28سم، وتكون من نفس الوزن أما المقاطع المتبقية فتقدر بـ 20سم .

المرمى مزودة بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة إلى الخارج .

<sup>1</sup> - Robert de sport, paris 1985,p91 .

## 2.1- مساحة المرمى :

مساحة المرمى محدودة بخط مستقيم (03م)، مسطرة لمسافة (06م) أمام المرمى بتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف بربع دائر بمقياس (06م) من المساحة التي مركزها الزاوية الداخلية الخلفية لكل عامود صاعد للمرمى، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى "خط مساحة المرمى" علامة من (15سم) طول، توضع أمام مركز كل مرمى وموازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد (04م) من الجانب الخارجي لخط المرمى، الخط المتوقع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد بـ (03م) إلى (09م) أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف بربع دائرة صاعدة لمرمى الخطوط تقاس بـ (15سم) ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة بينهم<sup>1</sup>.

علامة السبع (07 أمتار) تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى الموازية مع خط المرمى على بعد (07م)، خط الوسيط يربط خطوط التماس في منتصف الطول من ناحية بـ (03م) م نخط الوسط .

علامة من (13سم) تحدد منطقة التبادل، كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ويبلغ قياسها (05سم) عرضاً، ويجب أن يتم وضعها بطريقة واضحة .

وبين الصواعد ( ) الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس الطول لهذه الصواعد (08سم) .

## 3.1- الكرة :

الكرة تصنع بغلاف من الجلد أو مادة بلاستيكية أحادي الألوان، وتحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط، الكرة يجب أن تكون مستديرة ولا يجب أن يكون أمل ولا مانع، للكبار والشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ (58 إلى 60سم) ووزنها (425 إلى 470غ) .

للكرات الشابات يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ (54 إلى 56سم) ووزنها (325 إلى 400غ) .

## 4.1- اللاعبين :

الفريق يتكون من 12 لاعب (منهم إيطاريين 2) و 7 لاعبين على الأكثر منهم الحراس يمكنهم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب، أما البقية فيكونون احتياطيين على كرسي

<sup>1</sup> - منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر، 1993، ص 73 .

## المدرّب في كرة اليد

الاحتياط، لا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط<sup>1</sup>.

## 2- نبذة تاريخية حول كرة اليد :

## 1.2- في العالم :

لقد اختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه كرة اليد فالبعض منهم يرجع الفضل في ظهورها إلى مدرب الجمباز Nilson Holger الذي يعمل في مدينة أردروب عام 1898 م .

هذه المدرسة التي سماها Hand-Ball وهناك البعض الآخر الذي يؤكد أن لعبة كرة اليد مأخوذة من لعبة كانت تمارسها تشيكوسلوفاكيا عام 1919م، والتي كانت تسمى هازيان ومازال هذا الاسم يطلق عليها حتى وقتنا الحالي في العديد من الدول العربية والأوربية غير أن البعض يرجع ظهورها إلى سنة 1920م بأوكرانيا وكل هذه الآراء متناقضة بحيث أن أغلبية المؤرخين يرجعون أصل كرة اليد إلى مدرسة الجمباز الألمانية .

خلال الحرب العالمية الأولى فكر ماكس "هيبزل" في طريقة تضمن للاعبات الجمباز تسخيناً سريعاً فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة الرياضة ببرلين الذي يدعى بالبروفيسور "شلدز" عام 1919 م .

ومنهم من يرى أن شيلدز هو من وضع هذه اللعبة التي كانت تقتصر على الفتيات في البداية وكانت تمارس في ميادين الجمباز حيث كانت تقام منافسات وأولها سنة 1917م .

ولقد كانت تشبه كرة اليد لعبة كرة القدم كثيرا من حيث مساحة الملعب ومقاييس المرمى، ولكن هذا الأمر لم يدم طويلا إذ سرعان ما عدلت قوانينها<sup>2</sup>.

كما نالت إعجابا كبيرا بين طلبة معهد التربية البدنية والرياضية، وما أن ألقوها عكفوا على مساعدة أساتذتها وتعديل قواعدها، فأول قاعدة هو أن تلعب الفتيات على ملعب طوله (70 إلى 80م)

وعرضه من (50 إلى 60م) وبعد أن لوحظ إقبال واسع للشباب على هذه اللعبة خاصة من لاعبي الجمباز وكرة القدم وألعاب القوى أصبحت هذه اللعبة تمارس في طابع حماسي ومشوق،

<sup>1</sup> - كمال عبد الحميد، الممارسات التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، سنة 1998، ص 91 .

<sup>2</sup> - Namme (Histoire du hand-ball) IEPS, 1998, P56 .

## المدرّب في كرة اليد

وبعد ذلك رأي "شيلدز" أن من الواجب عليه أن يدرب عدد من الفرق في برلين ويقوم باستعراض في المنافسات أمام الجمهور، الشيء الذي جعل المعجبون يتعلقون بها كثيرا وبالتالي تأخذ سيرها نحو التطور .

ففي سنة 1925 أقيمت أول دورة شارك فيها 10 فرق للشباب و04 فرق للفتيات و04 فرق للناشئين وتمت أول مباراة دولية للشباب في كرة اليد بين ألمانيا والنمسا بمدينة "مال" بألمانيا، ونشير هنا أن عدد المشاركين لكل فريق هو 11 كما هو الحال بالنسبة لكرة القدم .  
ففي سنة 1927 تكون الإتحاد الدولي لكرة اليد ومن هذا الطريق وضعت قوانينها العامة التي أصبحت تطبق في جميع المباريات<sup>1</sup> .

ثم عقد بعد ذلك المؤتمر الثاني للإتحاد الدولي في برلين سنة 1930 وفي عام 1934 دخلت اللعبة ضمن البرامج الأولمبية، وفي عام 1935 عقد أول مؤتمر دولي للحكام في برلين وفي عام 1936 عقد اجتماع دولي للحكام، ثم أجريت دورة لكرة اليد عام 1936 في برلين وفازت بها ألمانيا، كما عقد في نفس العام الاجتماع الرابع للإتحاد الدولي في العاصمة الألمانية، كذلك وقد أقيمت بطولة العالم في عام 1938 وفازت بها هتلر وبعد عقد المؤتمر الختامي للإتحاد كما تعددت المؤتمرات الدولية للحكام بحيث كان يتخلل تلك المؤتمرات البطولات العالمية وعقب كل بطولة وفي كل مؤتمر كانت توضع القوانين والتعديلات إلى يومنا هذا مازلت تعدل القوانين المتعلقة بكرة اليد<sup>2</sup> .

## 2.2- في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائر سنة 1942م وبصفة رسمية سنة 1946م وذلك بـ 11 لاعبا إلا أنها أصبحت تمارس بصفة عالمية في الدورة الأولى سنة 1963م وما إن دخلت سنة 1956م حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية وما يمكن الإشارة إليه خلال هذه الفترة ما بين 1930-1962م، إن عدد الممارسين كان قليلا وذلك بسبب التمييز العنصري الاستعماري الذي كان يسود آنذاك وكان ظهور الحركة الوطنية مساهم لبروز الحركة الرياضية الجزائرية كوسيلة للدفاع عن المبادئ التحررية والتي رافقت اللاعب الجزائري طيلة الفترة الاستعمارية ومباشرة

<sup>1</sup>- كمال عبد المجيد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، الفكر العربي، مصر، 1997، ص 32 .

<sup>2</sup>- محمد أحمد مرسي، فن كرة اليد، دار الكتاب الجامعية، 1970، ص 88 .

## المدرّب في كرة اليد

بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963م كانت الانطلاقة الثانية الرسمية لكرة اليد تم تعيين السيدين : حمّانات عبد الرحمان – إسماعيل مداوي بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد في تلك الفترة كانت بداية المشوار برئاسة السيد "إسماعيل مداوي" الذي كان في نفس الوقت رئيس الرابطة الجزائرية لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية هي كالآتي :

- فريق سان توجان – بولوغين (LONSE) .
- فريق عالية رياضة الجزائر (GSA) .
- فريق راسينغ لجامعة الجزائر (RUA) .
- فريق من عين طاية وآخر من سبارتو وهران .

ما نلاحظه هو عدم انخراط من الشرق والجنوب سنة 1963 انضمت الفدرالية الجزائرية لكرة اليد إلى الفدرالية العالمية، أول بطولة جزائرية سنة 1963م كانت من نصيب بولوغين (LONSE) كما حصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1964م<sup>1</sup> .

## 3- متطلبات كرة اليد :

تجمع كرة اليد كل العوامل ومميزات الرياضة الجماعية، إلا أنها بسيطة في مضمونها وقواعدها وكذا في تجهيزاتها وهي أيضا تجلب الأطفال والمراهقين والبالغين من كلا الجنسين وتسمح كذلك بالمشاركة في المنافسات .

إن انتشار كرة اليد وتطورها وشعبيتها التي تجذب جمعا كبيرا من الممارسين لها والمتفرجين في العالم، أنها ليست إلا طريقة للعب الفائق السرعة، وهذا راجع للمتطلبات المختلفة للنتائج المباريات والتي تستحق المشاهدة وكذا التقاهم الجيد بين اللاعبين والجمهور .

## 4- خصائص كرة اليد :

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث النوعية للعب وفرع رياضي معترف به دوليا، وقد عرف هذا التخصص قفزة كبيرة خلال السنوات القليلة الماضية بالنظر إلى عدد الممارسين المرتفع بصفة معتبرة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوى .

1- Fédération d'organisation 4eme CANS de H.13.1986....DECONITE. p56 .

## المدرّب في كرة اليد

هذا اللعب الرياضي الممارس فوق ميدان كبير أضحى بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة، إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير داخل القاعة فرضت نفسها تدريجياً، فقد أصبحت وبسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين رياضات القاعة، هذا التنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة، كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلاله مكانة أكثر أهمية في التربية البدنية. عند سن العاشرة، كرة اليد يجب أن تصبح عنصر ممارسة اعتيادي في تكوين اللعب<sup>1</sup>.

كرة اليد هي لعبة أنيقة، مريحة وتنقية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص مرتكز على حركات فورية ومتعددة، تتطلب تركيز كبير وتحفيز. حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضاً ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب بالهجوم جماعياً. مقدرته على الجذب في قدراته الطبيعية، أنه يتكون من الجري والقفز، الرمي ومن تغييرات عديدة في الرتم<sup>2</sup>.

- السرعة في الهجمات المضادة .
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة .
- القوة، السرعة، القذف والرمي .
- الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات والتمريرات .
- تعدد رياضة متكاملة تتطلب جهداً طاقياً كبيراً<sup>3</sup> .

## 5- الاتجاهات الحديثة لكرة اليد :

عرف لاعب كرة اليد تطوراً كبيراً خلال السنوات الأخيرة وذلك من خلال الدراسات المعمقة التي دفعت بالاختصاصيين إلى تحديد اتجاهات جديدة في تطور لعبة كرة اليد بغية الوصول إلى تحسين المردود الرياضي من جميع الجوانب، وكذا السماح بتوجيه المدربين خلال حصصهم التدريبية، ونلخص هذه الآراء فيما يلي :

## 1.5- زيادة السرعة في اللعب :

<sup>1</sup>- Hesrt Kailer, La Hand-ball de l'apprentissage a la composition, Paris, 1989, p29 .

<sup>2</sup>- Theiry noteboom, Les Fondements pédagogique et technique de hand-ball, paris, 1986, p18 .

<sup>3</sup>-Cland Bayer, Formation des joueurs, Sdvgot, Paris 1985, P08 .

## المدرّب في كرة اليد

وهذا ب :

- لعب أكثر ديناميكية (السرعة في التنقل) .
- تطور اللعب المتحركة وذلك بتغيير الأماكن .
- لعب سريع بإلغاء المراحل التحضيرية، تنفيذ سريع للتسديدات والتمريرات .
- اللعب السريع على الهجوم المضاد .

## 2.5- التحكم التقني :

إن الوصول إلى المستوى من اللعب يتطلب من لاعب كرة اليد تعلم كل المهارات التقنية والأساسية مع تحقيق درجة عالية من الإتقان وذلك ب :

- البحث على المراقبة الحركية التمريرات والاستقبالات حتى في مواقف اللعب الصعبة .
- تطور القدرات الفردية للمهاجمين (القيام بمهارات متسلسلة مع القدرة على الاستجابة حسب حالة اللعب)، التصويبات من البعيد أو من خلال زوايا صعبة التسديد .

## 3.5- التنظيم التكتيكي :

إن أنظمة اللعب التكتيكي الحالية الموجهة كما يلي :

## أولاً- الدفاع :

- الأنظمة الدفاعية الحالية تتميز بالتنظيم المحكم وبسمة العدوانية .
- التماسك الكبير بين المدافعين وهذا بمشاركة حارس المرمى في توجيه المدافعين .
- كما نلاحظ تغيرات جذرية في أنظمة الدفاع من خلال المباراة وذلك حسب الخصم ووضع اللعبة .

## ثانياً- الهجوم :

إن النية الأولى في عملية الاسترجاع الكرة في نظام اللعب الحالي وهو البحث عن تطبيق اللعب على الهجوم المضاد .

أما على الهجوم الموضعي، لا يوجد هناك تنويع في التكتيك المستخدم، والتركيبات التكتيكية ليس لها فعالية أمام الدفاعات التي تكيفت معها في أن هناك اللعب الفردي الذي مبدؤه الصراع رجل لرجل الذي يسمح بخرق النظام الدفاعي .

## المدرّب في كرة اليد

أما دفاع منطقة الهجوم يفضل تداول الكرة، وأمام الدفاع رجل لرجل تحركات اللاعبين .

## II- المدرّب .

## 1- تعريف المدرّب :

حسب لاروس "Larousse" هو الشخص الذي يدرّب الحياد، فالمدرّب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما، المدرّب الذي يمد الرياضيين بالنصائح، الذي يملك القدرة على البسط وفرض سلطته على الفريق، فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي<sup>1</sup>

## 2- شخصية المدرّب :

تكون صورة المدرّب متفرقة بالشخصية الاستبدادية، متميزة بالصرامة، العنف، وحب الانتصار بأي ثمن .

Le tessir et mostet، يعرفان المدرّب انطلاقاً من (03) ثلاثة أنماط إلا وهي :

- المربي : يعلم، يربي، يشرح بطريقة منهجية محددة ويبني علاقته من المتعلم .
  - التقني : يحلّ ويعلم منهجية يخضع لإطار الكفاءة العلمية .
  - العارف : الذي يثبت وجوده بقوة الشخصية، تجربته، دقته، ملاحظته<sup>2</sup> .
- وحسب G.Bosc فإننا نستطيع أن نعطي تسميات أخرى للمدرّب ومنها :
- المسوق : الذي يحاول دوماً أن يحصل على ما يوافق، فلذلك نجده يحاول دوماً الاقتناع أو الاستلطاف لكي يبرز الأفكار الإيجابية التي تتماشى وأهدافه .
  - المنشط أو الوسيط : كل نشاط رياضي يتضمن بعض الصعوبات الخاصة به في الجوانب التقنية، البدنية وال نفسية، وبغض النظر عن الكثير من النقاط والتشابه بين

<sup>1</sup> - Larousse encyclopédique, 1972, p332 .

<sup>2</sup> - مذكرة ليسانس، مدى تأثير استقرار اللاعبين المدربين على نتائج فرق البطولة الوطنية، إعداد شيخاوي محمد، 2003، ص 23 .



## المدرب في كرة اليد

مختلف الاختصاصات يوجد في نظرنا نقاط تميز كل اختصاص، لذلك لا يمكن مقارنة مهام وواجبات مدرب كرة اليد مع بقية الاختصاصات الفردية، فالمدرّب الذي يحضر أربعة أو سبعة رياضيين وعلى المدى البعيد رياضيين وعلى المدى البعيد يختلف عن المسؤول عن جماعة متكونة من أكثر من 18 فرد ومن هنا يمكن سرد الخصائص المميزة لمدرّب كرة اليد .

- يجب أن يكون متسلط وقائد، مؤمن بما يقوم به .
- يبحث عن إيجاد طرق تسهيل الاتصال، والتخفيف من الضغوط .

## 3- مميزات مدرّب كرة اليد :

- أن يكون ملماً بمعرفة واسعة ودقيقة بما يسمح له بفرض طريقة عمله وأفكاره .
- له القدرة الفائقة على الملاحظة .
- أن يكون لديه القدرة على معرفة وفهم أفراد فريقه .
- أن يكون له قدرة بناء شبكة من العلاقات مع أفراد فريقه<sup>1</sup> .

## 4- مدرّب كرة اليد خصائص وسمات شخصته:

مهنة التدريب تفرض على الذي يمتنها أن تتوفر فيه جملة من الشروط لمواجهة متطلبات المهنة كالقدرة النفسية وحسب فإن المدرّب يجب أن يتحلّى ببعض السمات تؤهله لممارسة التدريب، فالإصرار والقدرة على القيادة الأفراد، القدرة على التخطيط والتنظيم إلى جانب العزم والنضج الانفعالي وتحمل مسؤولية تلكم بعض الخصائص توجب توفرها في كل من يطمح أن يقود جماعة رياضة تنافسية<sup>2</sup> .

## 5- المدرّب كمربي ناجح :

إن نجاعة وفعالية المدرّب تمر حتما عبر تطابق أهدافه ومنهجية الوصول إليها جزئياً، فالنجاعة يمكن أن نعتبرها القدرة على تحقيق المهمة، بلوغ الأهداف المحددة سابقاً، إذن المدرّب الناجح هو الذي يستطيع الوصول إلى الأغراض والأهداف المسطرة، الذي ينجح في مشاريعه

<sup>1</sup>- Jaque Grevoiser, Football et psychologie a dynamique, ED, Chiton Sport 1985,p33 .

<sup>2</sup>- Mème source, p198 .

## المدرّب في كرة اليد

المهنية، فالمدرّب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل بأنوار فريقه إلى مستوى من النمو في الاكتساب المهارات الحركية وفي تعلم تقنيات الاختصاص .

فالنجاحة مرتبطة بتحقيق المناهج المتبعة، وهنا النتائج في الشرط الأساسي فلو فرضنا فريقين حققا نفس النتائج نعتبر المدرّبين في نفس الخانة من النجاحة ولو كان أحدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه<sup>1</sup> .

## 6- دور المدرّب :

يعرف "تيمورن توماس" دور المدرّب كما يلي : تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دورا متميزا بإيصال وتلقي المهارات الحركية، تسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف والعمل، بعث جوا اجتماعيا يسهل من العمل، عليه فض من النزاعات والحد من الصراعات والرقابة من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق .

فالمدرّب ذو شخصية متعددة إلى وجه تسمح له بأداء أدوار عديدة ومنتوعة نذكر منها ما يلي :

- يجب أن يقوم بدور القائد مؤمن بما يقوم به .
- يجب أن يقوم بدور المدرّب الملم بمعرفة واسعة ودقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله .
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين قادر على معرفة وفهم أفراد الفريق .
- يجب أن يكون المثل والنموذج الذي يقتدي به .
- يجب أن يتحلى بقدرة الفائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع الفريق .
- يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة .
- يجب أن يكون الرئيس والمدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجيستيكي<sup>2</sup> .

<sup>1</sup>- H.Lamour, Errait Thématique de pédagogie de L.E.P.S.ED.Vigot, 1986, p192 .

<sup>2</sup>- Florovacheter, Activité et pratique de culture physique, 1975, p21 .

## المدرّب في كرة اليد

## 7- وظائف المدرّب :

إن مهمة المدرّب تتمثل بالارتقاء بالمستوى الحركي والنفسي للفريق عن طريق ترجمة إيديولوجية دقيقة، تقوي الفريق بتقنيات جيدة إظهار وتوثيق الروح الجماعية للفريق، الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة، فوظائف المدرّب متعددة نلخصها فيما يلي :

1.7- وظيفة التلقين : والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تلم الجوانب التقنية والتكتيكية .

2.7- وظيفة التنظيم : تتطلب الاحتكاك المباشر، حيث أن المدرّب يقوم بعملية :

- التقويم .

- التوجيه والتخطيط .

مما يجعله مسؤولة مباشرة وشاملة .

3.7- وظيفة الاتصال : تتمثل في نسخ روابط علاقته بين المدرّب والمتدرب .

4.7- وظيفة نفسية : وهي التأثير الممارس من طرف المدرّب على النشاط والسلوك الرياضي في المواقف التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات .

5.7- وظيفة المراقبة : وتتمثل في الإبراز والثناء على كل الأفعال التي تؤثر إيجابيا في الرياضة .

## 8- الصفات الأخلاقية في المدرّب :

يتوجب على المدرّب أن يكون طموحا ومنظما، فاحتكاكه اليومي باللاعبين يقوم بتأثير مباشرة على سلوكهم، لذا يتوجب عليه أن يحرص كل الحرص على أفعاله وأقواله وحتى مزاجه، فهو المرّبي والمهذب، على المدرّب أن يواجه لاعبيه<sup>1</sup> .

لذلك يتوجب عليه إرساء علاقات جيدة مع لاعبيه تفاديا للمشاكل التي قد تواجه الفريق .

## 9- معوقات المدرّب في تحقيق أهداف الفريق :

<sup>1</sup> - Même source, p23 .

## المدرّب في كرة اليد

إن عدم وجود وظيفة ثابتة تحت ما يسمى بالمدرّب الرياضي، جعلت أغلبية المدربين يعتمدون إلى العمل كمدرّبين غير متفرّغين للتدريب، أو مدربين لنصف الوقت في محاولة منهم لتأمين أنفسهم على المستوى المادي الاجتماعي حل تلقيهم فرص العمل كمدرّبين أو إلغاء تعاقدهم مع الهيئات، وهو أمر مناف تماماً في ظل المفهوم الضيق لواجبات المدرّب، والتي تنحصر في الفوز بأي ثمن بالمنافسات .

والأمر الثاني الذي يشكل مشكلة نفسية اجتماعية للمدرّب من تلك الضغوط التي تقع على عاتق المدرّب باعتباره المسؤول الأول على نتائج الفريق، وهذه الضغوط تطالب المدرّب بالفوز ولا شيء غيره، ومصادره هذه الضغوط تتمثل فيما يلي :

- مسؤولي الإدارة في الهيئة (مدير النادي، مدير المؤسسة، عميد الكلية) والمشجعين (روابط المشجعين أو لجان المشجعين) .
- أولياء الأمور الوالدة - الوالد - كلاهما - الإخوة .
- مستوى طموح المدرّب نفسه وارتطامه بواقع الفريق .
- وسائل الإعلام من الصحافة، الإذاعة والتلفزيون .

وهذه الضغوط تزيد من أعباء المدرّب، وفي أغلب الأحوال تسبب له التوتر مما يعرضه إلى أخطار صحية وربما مهنية، ولقد لوحظ أن بعض المدربين قد تأثروا بمثل هذه الضغوط متى أنهم ينصرفون بإطار مرجعي تربوي وحتى مهني، بل يكاد ينسى أو يتناسى أو هناك اعتبارات أخلاقية ينبغي أن يتعدها، وتجاهل الالتزام الخلفي للاعبين لا يعفى المدرّب من مسؤولياته اتجاه ذلك<sup>1</sup> .

## 10- أنماط المدرّب :

إن الرياضيين يرغبون في المدرّب نوع الأب أو الصديق، وأحياناً نوعين معاً، وذلك حسب المواقف والظروف، وحتى مستوى الممارسات يؤثر في توقيعاتهم، فالمحتكون يولون أهمية للجانب العقلاني لمدرّبهم، أما الذي هم أقل خبرة وحنكة فيميلون إلى الكفاءة الفنية ومنه فدور المدرّب يختلف من فريق آخر، فنمط المدرّب يكون حسب المهام :

- نوع "لوغتروب Logtrop" يهتم بالجانب العلمي وتنظيم العمل .

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعارف، عدد 213، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت، 1996، ص 193 .

## المدرّب في كرة اليد

- نوع "بيدوتروب Paidotrop" يولي أهمية للجانب الإنساني والعقلاني .

## 11- تأثير شخصية المدرّب في الفريق :

"سفوبودا" يحدد على أن المدرّب هو المسيطر الحيوي، مستقر عاطفياً، الناصح فكرياً، فالمدرّب يظهر النموذج المثالي الذي يفرض على الآخر تضحيات على أن يكون هو القدرة في ذلك .

من جهة أخرى يقول "جيليفي توتكتر" أنه هناك عدة نقاط تشابه بين المدرّب وفريقه فالمدرّب غالباً ما يلجأ إلى اختيار الأفراد الذي يملكون صفات تطابق صفاته، فالمدرّب غالباً يريد أن يرى في الآخرين سمات شخصية، فالمدرّب العدوانى يحبذ أن ينضم إلى فريقه لاعبون يتسمون بنوع من العدوانية .

وحسب "هاندرى Handri" فإن اللاعبين لهم نفس الآراء حول المدرّب النموذجي، بمعنى توفر على نفس السمات الموجودة عند أفراد الفريق<sup>1</sup> .

## 12- المدرّب الرياضي الحديث :

- وهو المدرّب الذي يتكفل حسان الجري .
- المدرّب لا يحب الرياضي لذاته، ولا لمجمعه، بل مكلف بتربيته وتكوينه .
- المدرّب الرياضي الحديث هو : "الشخصية التي تقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين/اللاعبات خلال المنافسة" .
- هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات<sup>2</sup> .
- هو شخصية تربوية تؤثر تأثيراً مباشراً في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين/اللاعبات .
- إنجاز عمليات التدريب الحديث ونجاحها يعتمد في الأساس على توفر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرّب .

<sup>1</sup>- Dictionnaire de la langue pédagogique, 1971, p188 .

<sup>2</sup>- مفتي عماد إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر، ط2، ص 31 .

## المدرّب في كرة اليد

المدرّب هو شخص الذي يتولى قيادة عملية تربية الرياضي وتعليمه، ويؤثر تأثيراً مباشراً على التنمية مستواهم الرياضي والخلقي ويعمل على التطوير الشامل المتزن لشخصية الرياضي، وتتأسس تربية الرياضي وتعليمه مقدار ما يتحلّى به المدرّب الرياضي من خصائص وقدرات ومهارات ومعارف ومميزات معينة .

يجب أن يكون المدرّب الرياضي نموذجاً يقتدي به محباً لعمله، يشعر بالولاء نحوه، واسع الأفق، دائم الإطلاع، حسن المظهر، ذا سمعة طيبة، وأن يكون عادلاً في معاملته، مخلصاً في عمله<sup>1</sup> .

## 13- المدرّب كإداري :

لقد أخبر "زيجلر Zeagler" أن عمل المدرّب الرياضي يميل أن يكون ذا طبيعة إدارية تنظيمية وأنه من السهولة أن ندلل على ذلك أن أعمال المدرّب هي إدارية من حيث الواجبات والمهام والأدوار، فعلى المدرّب أن يخطط وينظم ويعين بعض الأفراد، ويوجه ويتكلم، بل إن أغلب الواجبات تتم والأنظار مسلطة عليه بشكل يكون مستمرا من إدارة المؤسسة، وهو الأمر الذي يدعون إلى القول أن عمل المدرّب الرياضي إنما ينتسب إلى مهنة الإدارة الرياضية، ومما يؤكد ذلك أن المدربين جماعات متفرقة لا يربطهم رابط مهني قوي، إنما ينتسبون إلى بعضهم البعض من خلال تخصصاتهم الرياضية فقط، أو إلى الاتجاهات الرياضية المنوطة بإدارة اللعبة أو النشاط<sup>2</sup> .

## 14- المدرّب والتدريس :

يعتقد "كروتي Kroutee" أن التدريب الرياضي يجب أن ينظر إليه على أنه شكل من أشكال التدريس، فالواجبات التعليمية تنتشر خلال وحدات التدريس، فهو يؤثر تأثيراً على اللاعبين، ولأن للشباب دوافع للعب وممارسة النشاط والحركة والبحث عن الإثارة والمتعة من خلال المنافسات الرياضية، ويؤدي هذا الاتجاه "بستوزي وسنكلير Pastosi, Sinclair"<sup>3</sup> .

## 15- واجبات المدربين (المدرّب) :

1- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعارف، مرجع سابق، ص 95 .  
2- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعارف، مرجع سابق، ص 188 .  
3- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، ص 26 .

## المدرّب في كرة اليد

من المفيد أن يكون المدرّب مدركاً للواجبات التدريبية أثناء التدريب، وأن يكشف

المعلومات والمهارات والمواقف المطلوبة ليكون ذا كفاءة في التدريب ومنها :

- إخبار اللاعبين بأغراض وواجبات دورة التدريب .
- شرح وتوضيح التمارين عملياً .
- دراسة المهارات والتقنيات .
- تأكيد أن التمرينات يجب أدائها مناسبة في الجزء الرئيسي من التدريب .
- مراقبة وكشف المشاكل البدنية والفنية والتكتيكية في اللاعبين .
- تصحيح تصرفات اللاعبين .
- التعامل بموقف جيد مع المواقف المختلفة .
- التحكم في الإحماء والتأثير التدريبي المطلوب والتهديئة<sup>1</sup> .

## 16- أنواع المدرّبون :

**1.16- المدرّبون المثاليون :** وهم هؤلاء المدرّبين الذين يعشقون مهنة التدريب ولديهم إقناع تام وعمق بأهمية الدور الذي تلعبه الرياضة والرياضيين وكذا المنافسة المعادلة ...، كما يعتبر المكسب أو الخسارة من وجهة نظرهم، ليس هو بداية أو نهاية المعالم .

**2.16- المدرّبون الطموحون :** هؤلاء المدرّبون يتميزون بأنهم يعرفون ما هو هدفهم وكل ما يفعلون فهو مجرد لتحقيق هذا الهدف، أيضاً يتميز هؤلاء المدرّبين الطموحين بأنهم نهazy للفرص، جاهزين للتحرك عندما يحين الوقت .

**3.16- المدرّبون الطفيليون :** هم الذين يستمرون في مهنة التدريب رغم كثير من الظروف التي ترغمهم على ذلك، فإنهم خائفين أن يفقدوا أداء الدور القيادي الفني الذي يلعبه المدرّبون، حيث ينتابهم شعور داخلي وعميق، أنهم لم يتمتعوا بمهام الوظيفة لمدة أطول .

**4.16- المدرّبون المتنقلون :** هم المدرّبون الذين يتميزون بعدم الاستقرار في فريق واحد، بل يفضلون الانتقال من فريق لآخر، كما يغلب على هؤلاء أنهم بدون أهداف ظاهرة، ولا يبدون أنهم مقتنعين بمركزهم الحالي لأنهم ينظرون دائماً إلى زملائهم المدرّبين الآخرين ويحسبون أنهم أحسن منهم، ومن أبرز صفات هؤلاء المدرّبين ما يلي :

<sup>1</sup> - زكي محمد حسن، المدرّب الرياضي، أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1997، ص 33-34 .

## المدرّب في كرة اليد

- ليس لديهم القدرة أن يكونوا مدربين جيدين .
- البحث عن تدريب فرق أخرى فترة لأخرى .

**5.16- المدربون الانتهازيون :** ومن أهداف المدربين هو الوصول إلى القمة في مهنة التدريب، وهم في سبيل ذلك يفعلون كل شيء، وهنا تكون كلمة الأخلاق هي في القاموس فقط ... ولكن سوء هذا النوع من المدربين هو أن سمعتهم تسبق طلباتهم في حالة تعاقدهم، ولذا ربما يسبب صعوبة التعاقد معهم .

**6.16- المدرب الواقعي :** هذا المدرب يفضل أن يختار ويطور باستمرار في صفوف فريقه، ودائما ما يبدأ العمل بشيء جيد، هذا المدرب عادة ما يبدأ بالارتقاء بصفوف فريقه مثلا في الموسم يركز على النجوم في الفريق، ولكن في الوقت نفسه لا ينسى بقية اللاعبين .

**7.16- المدرب المبرمج :** هو ذلك المدرب الذي يرمج نفسه وعقله وتفكيره وأساليبه على النمط معين أو شكل معين، إن مثل هذا المدرب غالبا ما تكون نهايته في مجال التدريب قصيرة جدا، فلو كسب يعود الفضل له ولو انهزم فالسبب مرجعه للآخرين وهذا الأمر غير مرغوب فيه<sup>1</sup> .

**17- علاقات التفاعل في فريق كرة اليد :**

فريق كرة اليد يشكل أسرة يتفاعل بداخلها مجموعة من الأشخاص، اللاعبين، المدربين، المسؤولين، إذ أن روح الجماعة هو الشرط الأساسي لضمان السير الحسن والتسيير الفعال لكل فريق كرة اليد .

**18- علاقة المدرب بالفريق :**

إن علاقة المدرب بالفريق الجماعة تكمن كما سبق الذكر في كيفية توفير الجو الذي تسوده الثقة والاحترام المتبادلين داخل هذه الجماعة، حيث أن هذه العلاقة هي عملا مشتركا بين شخص وآخر، فعلاقته في معرفة شخصية كل لاعب بمفرده لأنه يشكل شخصية منفردة ومستقلة .

<sup>1</sup>- زكي محمد حسن، المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص 23 .



## المدرّب في كرة اليد

فالمدرّب مرغم بمعاملته على أساس ذلك، وأيضا في مراقبة العلاقات القائمة بين اللاعبين ومعرفة أحوالهم ومشاكلهم الصحية والنفسية التي تؤثر على مردودهم وسلوكهم، زيادة إلى فهم قضايا ومسائل اللاعبين الذين لم يتأقلموا مع الفريق وكيفية إدماجهم وتكييفهم من جديد بصفة عامة، فالعلاقة التي تربط المدرّب بالفريق هي علاقة أخوة وصدقة .

إذا أردنا على سبيل المثال أن نفهم لماذا اللاعب يتصرف كما يفعله في مباراة اليد، فيجب أخذ شخصيته بعين الاعتبار بناء على أفكاره، إحساساته وطبائعه مقارنة مع الرياضة بصفة عامة، كرة اليد بصفة خاصة، هذه الظاهرة تظهر دوما عند الأفراد الذين يتصرفون في الحالات الرياضية بطريقة مختلفة تماما عما يقومون به في الحالات العادية. فعلى المدرّب أن يعلم ويدرب اللاعبين لا أن يستخدم فقط، وعليه أن يعلم أن أهم شيء بالنسبة لهم داخل حقل الرياضة وخارجه الآن هذا سوف ينعكس على أدائهم تحت قيادته<sup>1</sup> .

## 19- علاقة المدرّب بالمسؤولين :

على المسؤول أن يعمل على نجاح كرة اليد بالدرجة الأولى، مثلهم مثل اللاعبين والمدرّبين، إذ يجب على المسؤول أن يكون واع محب لفريقه، ويعيش معه، يتبعه عن قرب، يوفر له الوقت وأحيانا حتى أمواله ... لكن دون تدخله في الشؤون التقنية الخاصة بالمدرّب، بصفة عامة يجب على هذا النوع من العلاقات أن تبني على أساس الأخوة، التفاهم، التسامح والتعاون من أجل تحسين سمعة الفريق ورفع مستوى كرة اليد في بلادنا بصفة عامة .

## 20- العلاقات الاجتماعية الرياضية :

على المدرّب أن تكون علاقته الاجتماعية جيدة مع الجميع وعلى الخصوص مدير النادي أو مدير النشاط، حيث أن المدير هو المسؤول عن الجميع وعن جميع الأنشطة، لهذا فهو في مركز يساعد المدرّب النجاح في تدريبه، لذلك يجب إطلاعه على ماذا يحدث في البرنامج حتى يتسنى له المساعدة، وامتلاك المعلومات التي تؤدي إلى الفوز أو العكس إلى الهزيمة، لذلك فالمسؤولية المدرّب كتابة تقرير في الموسم، حيث يتضمن ملخص البرنامج، وما حققه إلى وقت الحالي وما الذي لم يتحقق، وما هي أسباب ذلك لعلاجه في المستقبل؟. كذلك يتضمن تقرير بعض الأسطر على الرياضيين الذين حققوا أفضل الإنجازات الرياضية، ومن الذين نالوا تمثيل

<sup>1</sup> - باسم فاضل عباس المعرقّي، اختصاصي في كرة القدم الحديث، المنشورة الجامعية المقترحة، 1993، ص 50 .

## المدرّب في كرة اليد

بلدهم في منتجات الوطنية، وهذا بالإضافة إلى اللاعبين الذين ينوون الاعتزال، وكذلك كتابة تصورات المستقبلية عن الموسم التدريبي، والمقترحات التي يشعر بها المدرّب أنها ضرورية، أو بالإضافة إلى هذا فعلى المدرّب أن يحدد علاقته مع :

- إدارة النشاط الرياضي بالنادي .
- النادي أو الهيئة أو المدرسة .
- إداريو النادي .
- مسؤول الفريق .
- أعضاء النادي<sup>1</sup> .

## - خلاصة :

يعتبر الإمام الوافي بالمعلومات المرتبطة بالعلم التدريب الرياضي سواء كانت فيزيولوجية أو ميكانيكية أو نفسية، من الأمور الأساسية في نجاح أساليب التدريب أو نجاح المدرّب في عمله الرياضي، ولكن السؤال الذي يطرح نفسه دائما هو : ماذا يمكن أن نفعل بهذه المعلومات في التدريب الرياضي ؟ .

عن أهم عامل للإجابة على هذا السؤال هو قدرات وخبرات من يتعاملون مع هذه المعلومات وإستراتيجية التعامل معها وخاصة في الرياضة كرياضة كرة اليد ودور الفعّال الذي

<sup>1</sup> - ناهد رسن سكر، مرجع سابق، ص 190 .

## المدرّب في كرة اليد

يلعبه المدرّب .

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي لها مبادئها ومهارتها الأساسية المعتمدة، التي تعد بمثابة العمود الفقري لها والمعتمدة في أدائها وإتقانها مع إتباع الأسلوب الجديد والسليم أثناء تعليمها أو التدريب عليها، لذا لا بد من فهم معرفة الكيفية الصحيحة والجيدة لطريقة أدائها وإتقانها بغية إيصالها وتعليمها بالصورة الصحيحة للتلاميذ وفق قواعد ومتطلبات اللعبة، وهذا ما يتجلى من خلال المنافسة التي سنتطرق إليها في الفصل الموالي .

الفصل

الثاني

المرحلة العمرية

(15-12)

- تمهيد :

قبل البداية في تطبيق البرنامج لهذه الفئة 12-15 سنة وجب علينا معرفة لاعبين هذه المرحلة وهذا مراده أساسا لكون طبيعة لاعبي هذه المرحلة تختلف عن طبيعة لاعبي المراحل الأخرى، لأن مرحلتهم هنا تتوافق مع المراهقة وهذا مفهوم كغيره من المفاهيم يحتاج إلى تأمل وتساؤل بحيث في معظم اهتمامات العلوم الإنسانية والاجتماعية وفي علم النفس بشكل أساسي والتربية وعلم الاجتماع وفي علم الانثروبولوجيا وغيرها من العلوم .

❖ الفصل الثاني : المرحلة العمرية (12-15) .

I- خصائص مرحلة السنية (12-15) :

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب، وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، فإذا كان المراهق ينمو جسمياً فإنه ينمو كذلك فيزيولوجياً جنسياً، عقلياً، اجتماعياً، كما تعتبر هذه المرحلة أكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة وتعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم وهادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي، فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود، وفي هذه المرحلة السنية (12-15) القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الذكور، ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي .

1- مظاهر النمو خلال المرحلة :

كما نعلم بأن مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها عدة تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية الانفعالية، النفسية الاجتماعية والحركية .

2- مفهوم النمو :

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فنشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة .

وهذه التغيرات ترتبط معاً، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجاً لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معاً بصورة مستمرة .

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو الجسمي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن

نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد<sup>1</sup> .

## 1.2- نقص القدرة على التحكم الحركي :

على العكس من المرحلة السالفة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نصادف ظاهرة التعلم من أول وهلة في غضون تلك المرحلة كما أن التدريب والمرات المتكررة لا يحقق في غالب الأحيان ما يرجى له من نتائج. كما يظهر الخوف على المراهقين أكثر وضوحا من المرحلة السالفة ويسهم ذلك في إعاقة اكتساب الحركات الجديدة<sup>2</sup>

## 2.2- التعارض (التضاد) في السلوك الحركي العام :

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة فالمراهق يجد صعوبة بالغة في المكوث أو الجلوس صامتا لمدة طويلة فنجد دائب الحركة بيده وينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات وأشياء تارة يتحسس شعره بأصابعه ثم تارة أخرى يتحسس فمه أو ملابسه وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالكتف أو الرأس، وأحيانا التقطيب والتهجم وغير ذلك، ومن ناحية أخرى نلاحظ في بعض الأحيان انسام حركات المراهق بالفتور والتكاسل التي توصف غالبا بالتثاقل أو الكسل والتي تصادفها كثيرا في التربية الرياضية لهذه المرحلة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب زيادة الفاعلية وبذل الجهد<sup>3</sup> .

## 3.2- الارتباك الحركي العام :

يلاحظ أن حركات المراهق التي تتميز بالتناسق والانسجام والسهولة التي اكتسبها في غضون المراحل السابقة يعتبرها الكثير من الاضطراب والارتباك وابلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهق أثناء المشي والجري<sup>4</sup> .

## 4.2- افتقار للرشاقة :

1- سعدية محمد علي بهادر، سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت، ص 25 .

2- سعدية محمد علي بهادر، مرجع سابق، ص 128 .

3- المرجع نفسه، ص 129 .

4- المرجع نفسه، ص 127-128 .

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لذلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم .

### 5.2- نقص هادفية الحركات :

لا يتوافق للمراهق تنظيم حركاته لمحاولة تحقيق هدف معين، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام، ولا يستطيع حسن التحكم فيها بصورة جيدة، خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تسهم فيها حركات الذراعين والساقين، إذ يلاحظ عدم استطاعة المراهق توجيه حركات أطرافه لتحقيق هدف معين أو للقدرة على أداء بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة والتوازن<sup>1</sup> .

### 6.2- الزيادة المفرطة في الحركات :

كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، كما تتسم مدى وحجم الحركات بالزيادة غير الضرورية، ويتضح ذلك عند ملاحظة حركات اليدين للمراهق في غضون الجري، وتعني تلك الزيادة الواضحة حركات المراهق عدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات .

### 7.2- اضطرابات القوة المحركة :

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي، فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص واستخدامه للعضلات المانعة للحركات بصورة واضحة، ويعني هذا افتقار للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات وأحيانا أخرى يمكن ملاحظة أن حركات المراهق تتميز بالرخاوة والطرأوة<sup>2</sup> .

### 3- النمو الحركي :

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة وأهميته للنمو الحركي والجسماني ويرى "جوركن Gorkin" أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام .

<sup>1</sup>- سعيدة محمد علي بهادر، مرجع سابق، ص 127-128 .  
<sup>2</sup>- المرجع نفسه، نفس الصفحة .



كما يؤكد أن هذا الاضطراب يجمع الطابع الوقتي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفترة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل .  
أما "همبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "ميكلمان" و"نويهوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي<sup>1</sup>.

#### 4- النمو الجسمي :

لقد أثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشرة، وإن كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فتلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله، وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة وحسب الدراسة التي أنجزها محمد سلمي آدم وتوفيق حداد في مصر ونشرته في 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطربا حتى الخامسة عشر عند البنين<sup>2</sup>.

أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات وقد أجرى "شلتوت" CHetlort سنة 1938م أبحاثا عن زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى ما يلي :

- زيادة في وزن الجسم في فترة 11-14 سنة .

- زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر .
- أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر والرابع عشر واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30 كغ ويزيد سنويا بحوالي 2 كغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ<sup>3</sup>.

1- محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، ط1، 1998، القاهرة، ص 127 .  
2- محمد سلامة آدم، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 45 .  
3- سلامة لكرم توفيق، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 45 .

## 5- النمو العقلي :

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموماً، وهنا يجب أن تسير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد، في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر .

وفي هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر ويستعمل التحاليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول محمد حسين علاوي : يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكير والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة .

### ■ الذكاء :

وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمو مطرداً وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن الكشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليمياً حسب استعداداتهم العقلية .

### ■ الانتباه :

تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه .

### ■ التذكر :

يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكير على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعاً إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع<sup>1</sup> .

### ■ التخيل :

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي تتجاوز من خلال حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة أن يحددها المراهق، فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك إن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات .

<sup>1</sup>- نور الحافظ، المراهق، دار النشر...، ط2، بيروت، لبنان، 1990، ص 48 .

## 6- النمو الفيزيولوجي :

لعل من أبرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من الحياة المراهق النضوج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة .

### ■ من الجانب الجنسي :

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها "Klobachke" أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12-15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولد بعام تقريبا، إلا أنه لا يجب إهمال أثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة تتميز بتغير في الحجم والقدرة، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغيير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل هذا التغيير ظهور الشعر عند الذقن .

كما نجد أيضا تغيرات في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب والشرابين تتسع ويزداد ضغط الدم 8سم<sup>3</sup> للطفل في السادسة م نمرة إلى 12سم<sup>3</sup> عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5سم<sup>3</sup> في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12سم<sup>3</sup> في أوائل المراهقة<sup>1</sup> .

## 1.6- العوامل الفيزيولوجية :

ويكون من ناحية الاستهلاك الأقصى للأكسجين بحيث يكون ارتفاع كمية الأكسجين يتم تدريجيا حسب السن الذي يتراوح 06-12 سنة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاضا في كمية الأكسجين .

## 2.6- العوامل المرفولوجية :

- أولا : الطول والوزن : قضى العلماء وأهل الخبرة في مجال النمو وقتا كبيرا في دراسة النمو وهناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معدلاته وتغيراته، فالتغيير في الطول يتم حسابه بالسنتيمترات لكل سنة والوزن يتم حسابه بالكيلوغرام

<sup>1</sup> - محمد سلمي آدم، توفيق حداد، المرجع السابق، ص 48 .

لكل سنة حيث يزداد الطول خلال العامين الأولين، ويقال أن الطفل يضل إلى حوالي 50% من طول البلوغ في سن السنتين ثم بعد ذلك يزداد الطول تدريجيا وبيبطء طوال فترة الطفولة .  
وهذه المعدلات متغيرة وإن كان نهاية التغير في معدل الطول في حوالي عمر 16.5 سنة للبنات 18 سنة للبنين وينطبق ذلك على الوزن أيضا إذ أن قيمة التغير والنمو في وزن الجسم يكون في عمر 12 سنة للبنات وفي عمر 14.5 سنة للبنين، كذلك فإن البنات ينضجون جنسيا مبكرا عن البنين بحوالي عامين أو عامين ونصف<sup>1</sup> .

- **ثانيا : العظم :** العظم والمفاصل والأربطة والغضاريف تشكل الدعامة البنائية للجسم تشد العضلات وتحمي الأعضاء الداخلية كما تعمل العظام كمستودع للكلسيوم والفسفور وتصنع كرات الدم، كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن 22 سنة تقريبا<sup>2</sup> .

- **ثالثا : العضلات :** تزداد كتلة العضلات في الجسم بصورة مضطربة من الميلاد حتى المراهقة ويزداد الحجم الكلي للعضلات عند الذكور من 25% من وزن الجسم عند الميلاد إلى 40% أو أكثر عند الكبار، وتتم النسبة الأكبر من هذه الزيادة عند ما يصل معدل التطور العضلي إلى ذروته في سن البلوغ ويواكب هذه الزيادة المفاجئة زيادة في إنتاج هرمون التستوسترون .

ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ وتبدو الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين وهذا الفرق في المعدل يعزى بدرجة كبيرة للفرق الهرمونية عند البلوغ .

وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية وهي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام .  
ويصل الحجم العضلي لذروته عندما تصل البنات إلى سن 16-20 سنة ولدى البنين يصل الحجم العضلي لذروته عندما يكون السن من 18-25 سنة وفي حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة<sup>3</sup> .

<sup>1</sup>- بهاء الدين إبراهيم سلامة، الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، 2002، ص 187 .

<sup>2</sup>- المرجع نفسه، ص 188 .

<sup>3</sup>- المرجع نفسه، نفس الصفحة .

- رابعا : الدهون : بدأ ترتيب الدهون في الخلايا مبكرا منذ النمو الجنسي وتستمر هذه العملية طوال الحياة، ويمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية في أي عمر من الميلاد حتى الوفاة .

وقد افترضت الدراسات العديدة في هذا المجال أن عدد الخلايا الدهنية يصبح ثابتا في مرحلة مبكرة من العمر وقد دفع ذلك عددا كبيرا من الباحثين إلى الاعتقاد بأن المحافظة على محتوى دهن منخفض في الجسم خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلي من الخلايا الدهنية التي تنتج ما يقلل من احتمال السمنة في سن النضج، ولكن الدليل العلمي الحديث يوحي بأن عدد الخلايا الدهنية يستمر في الزيادة خلال الحياة .

واحدث دراسة في هذا المجال توضح أنه عندنا تزيد الدهون في الجسم فإن الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاء بالدهون حتى تصل إلى حجم كبير جدا وعندها تتكون خلايا دهنية جديدة، وفي ضوء ذلك يزداد الوزن ويصاب الفرد بمرض السمنة المفرطة .  
ومما تقدم يتضح أن يحدث تخزين للدهون عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة، وزيادة عدد الخلايا الدهنية، ويبدو أن الخلايا الدهنية الموجودة عندما تمتلئ تحت على تطور خلايا دهنية جديدة .

وتعتمد عملية تراكم الدهون في الجسم على : الغذاء – الوراثة – العادات الرياضية .  
ولما كانت الوراثة من الصعب تغييرها إلا أن الغذاء والعادات الرياضية يمكن تغييرها، وعند الميلاد يكون من 10-12% من الوزن الكلي للجسم دهون ثم عند اكتمال النضج البدني يصل محتوى الدهن إلى 15% لدى الذكور ويصل إلى حوالي 25% لدى الإناث والفروق بين الذكور والإناث في الدهون يرجع في الأساس إلى عوامل سيولوجية هرمونية حيث يزداد لدى الإناث مستوى الاستروجين مما يساعد على تكوين وترسيب الدهون<sup>1</sup>. في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجيا من السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطرأ عليها تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين Max VO<sub>2</sub> في السن الذي ما بين 11-14 سنة، لدى المراهقين تلاحظ انخفاضا في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغييرات البدنية التي تميز هذه المرحلة والقدرة الضعيفة المتعلقة بالجليكوليك لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدرة عن

<sup>1</sup>- بهاء الدين إبراهيم سلامة، مرجع سابق، ص 188-189 .

استعمال الأوكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالإنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهنا يسبب الجلب المعتبر للأوكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية .

#### 7- التغيرات الاجتماعية :

تحدث أهم التغيرات في الميدان الاجتماعي خلال سن المراهقة ابتداء من سن 11 سنة ويمكن أن نلخص أهم الخصائص والمميزات الاجتماعية فيما يلي :

- ميل إلى التحرر من سلطة المنزل والكبار ويثور عليها أحيانا وقد يسبب النفور من المنزل
- الرغبة في التعويض عن ذلك بإيجاد علاقة أخرى وحدوث بعض الانحرافات الجنسية .
- يبدأ في التخلص من الأنانية للحصول على مكانة في الجماعة ورضاها عنه .
- تصرفاته تصبح متناقضة تماما فتراه يتصرف كالكبار وتارة كالصغار .
- تزيد عزته بنفسه ويصبح محتاجا إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر بمكانته خبرات ومهارات جديدة .
- الاحتياج إلى الاشتراك في أعمال تدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات ولتدعيم مركزه في المجتمع .
- يحتاج كثيرا للتدريب في الهوايات المختلفة وذلك لغرض الكشف عن قدرته .
- ازدياد النزعة للاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار .
- يميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع .
- زيادة الاشتراك مع أفراد سنه وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة في الرياضة، الجنس، الملابس، وتميل الفتيات لموضوعات تخص مشكلة الزوج والأسرة .
- تزداد الرغبة في المناقشة خاصة مع الكبار وتأكيد النزعة الاستقلالية. زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر .
- الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه نشاط مختلفة وتعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته .
- الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية .

- الحاجة إلى قدر كافي من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة .
- الحاجة إلى ممارسة نشاط التعاون مع من هم في سنه .
- الاهتمام بالموطن وحبه أكثر .

#### 8- التغيرات النفسية :

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له كثيرا من القلق والاضطرابات النفسية، ويمكن القول بأن هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، ولذلك فإن هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية والاجتماعية وذلك كما يلي<sup>1</sup> :

- تقل سرعة النمو في السرعة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقة المراهق البيولوجية الفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى أنه يشعر بالارهاق إذا ما قام بمجهود عقلي، وهذا ينبغي أن يراعي كمية الدروس وفيها يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة .
- نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعتبره من نمو جسدي سريع فيحس بأنه يختار على سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل أنه ثري أو قوي أو جميل الصورة ويهيم في عالم الحب ومن هنا فان المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة بعضا من الوقت ويجب أن تتاح له الفرصة ففكر ويتأمل وينضج .
- تختفي تدريجيا جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع أن يبوح بأسراره ويطلعهم على ما يعانيه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمرون بنفس التجربة التي يمر بها<sup>2</sup> .
- ونستنتج أن المراهقة تستمر حتى يصل المراهق الشاب إلى اكتمال قطب الاجتماعية لديه في الواحد والعشرين من العمر وهو السن الذي يصبح فيه الفرد رجلا مكلفا يتحمل المسؤولية الكاملة .

<sup>1</sup>- فؤاد بهي السيد، المرجع السابق ، ص 275 .

<sup>2</sup>- المرجع نفسه، نفس الصفحة .

### 9- التغيرات الانفعالية :

تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بالانفعالات العنيفة إذ نجد المراهق يثور لأتفه الأسباب ومرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع والتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ، إنه تأثير الغضب فلا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تنشأ انفعالات عادة متضاربة بسبب ما يتعرض المراهقين له من حالة مختلفة في اليأس والقنوط والحزن، والآلام النفسية، وما يميز هذه المرحلة أيضاً تكون بعض العواطف الشخصية، العواطف نحو الذات التي تأخذ المظاهر الآتية<sup>1</sup> :

- الاعتناء بالنفس والعناية بالملابس وطريقة الكلام إذ يبدأ المراهق يشعر بأنه لم يعد الطفل الذي يطيع دون أن يكون له الحق في إبداء رأيه .
- ومن جهة أخرى يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن الضحية .
- نلاحظ أن المراهق يختلف عن الطفل الذي يميل إلى الولاء للمدرسة أو الأسرة أو الجماعة التي ينتمي إليها .
- ظهور الصعوبات التعليمية في المتوسطة والثانوية مثل عدم القدرة على التحصيل الدراسي وهذه الصعوبات تنقسم إلى أربع أقسام حسب أسبابها :
  - ✓ صعوبات تعليمية متعلقة بالقدرة العقلية .
  - ✓ صعوبات تعليمية متعلقة بسوء الصحة الجسمية .
  - ✓ صعوبات تعليمية متعلقة باتجاهات الأبوين .
  - ✓ صعوبات تعليمية متعلقة بالهموم والمشاكل العائلية .

### 10- مشاكل المراهقة المبكرة :

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم

<sup>1</sup> - عبد الرحمان العيسوي، مرجع سابق، ص 142 .



الامتثال للمجتمع (العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية<sup>1</sup> :

- **أولا : المشكلات النفسية :** من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها وزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتسارع معه ولا تقدر مواقفه ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون يسعى دون قصد في أنه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعتاده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته قيمته .

- **ثانيا : المشكلات الصحية :** إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لأن عند المراهق أحاسيس خاطئة ولأن أهله لا يفهمونه<sup>2</sup> .

- **ثالثا : المشكلات الانفعالية :** إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ .

- **رابعا : المشكلات الاجتماعية :** يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وأن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق ما يلي :

<sup>1</sup> - خليل ميخائيل عوض، مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، مصر، 1971، ص 72 .

<sup>2</sup> - خليل ميخائيل عوض، المرجع السابق، ص 72 .

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثببت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته .

- **خامسا : مشاكل الرغبات الجنسية :** من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة على لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة .

#### 11- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق :

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به دون الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب على التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على التدريب المهارات التي تساعد على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه .

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية، وكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عنها الفرد في نفسه، إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة التعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعاينها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل

كالقلق والإحباط والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته<sup>1</sup>.

### **12- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق :**

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية العقلية والاجتماعية، وإن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقها لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي وتحديد برامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية – رفع مستوى الأداء الرياضي :

- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط .
- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها .
- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية<sup>2</sup>.

### **13- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق :**

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني، وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحد أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية، وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق بحيث يهيأ به بعضا من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن أحاسيسه ومشاعره التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا .

ومما ذكرناه سابقا أن الأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبته وثيقته في الحياة .

### **14- اهتمامات المراهق :**

<sup>1</sup> - محمدي سمير، أبي إسماعيل، مذكرة نيل شهادة الليسانس، أثرت ب ر على صحة ونفسية المراهق، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 1999/2001، ص 38 .  
<sup>2</sup> - محمدي سمير، أبي إسماعيل، المرجع السابق، ص 38 .

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه، فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق، فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد، وبذلك يمكن أن تكون اهتمامه وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة، وعموما نجد طبيعة الفرد، وذكاؤه، استعداداته وحي مشواره الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي، وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة<sup>1</sup>.

#### - خلاصة :

كل الجوانب التي تطرقنا إليها تدخل في تكوين شخصية هذه الفئة من المراهقين كما لاحظنا أن مرحلة المراهقة المبكرة هي فكرة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان، وذلك لما تتميز به من التغيرات الفيزيولوجية كانت ومورفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية . كما أن فترة المراهقة المبكرة ما هي إلا مرحلة انتقال ولهذا يجب علينا أن نعطيها في دراستنا هذه، كما لا نستطيع في أي حال من الأحوال أن نولي أهمية لجانب ونستغني عن جوانب أخرى، لأنها كلها تتعامل مع بعضها البعض في تحديد شخصية المراهق ولذلك وجب على المربي أو المدرب أن يولي أهمية كبيرة على هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع أو كل ماله علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل، وليس معنى التوجيه الضغط والتغيير كما يفهمه الكثير، وإنما يراعي حاجيات ومتطلبات المراهق الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتوازن .

<sup>1</sup> - محي الدين مختار، المرجع السابق، ص 170 .

# الفصل الثالث

البرامج التدريبية

## - البرامج التدريبية

## - تمهيد :

التدريب هو العملية الشاملة لتحسين الهادف للأداء الرياضي، والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للأعداء والمنافسات، وهو عملية ممارسة منضمة تتميز بالدينامكية والتغيير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة .

وقد أشار كل من أبراهام وكولنز 1998م إلى أن هناك العديد من المتشابهات بين التعليم والتدريب، ويذهب إلى أن المعلم هو شخص يقوم بقيادة وتأليف وإخراج أنشطة التعلم، وإحداث مناخ اجتماعي أثناء تشخيص وإعادة تشكيل أداء رياضي .

بالإضافة إلى ذلك فإن عدد كبير من المدربين الرياضيين يعملون مع اللاعبين ناشئين ومبتدئين، لتحسين مستوياتهم ومشاركاتهم حيث يكون التعليم هو في الغالب الطريقة الأكثر ملائمة في مثل هذه المواقف التدريبية .

وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطربة على مكانته كعلم أكاديمي، وأصبح لاقتصر تناوله في برامج المراحل الجامعية فحسب بل نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتماما متزايدا في برامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم .

كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ والنظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية، فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية علم النفس - اجتماع - إدارة - اقتصاد - سياسة (والعلوم الطبية) مثل تشريح فسيولوجي - بيولوجي (وعلوم الحركة) البيوميكانيك (وعلوم التربية) .

## ❖ الفصل الثالث : البرامج التدريبية .

### 1- مفهوم التدريب :

يعرف مفتي إبراهيم التدريب الرياضي بأنه كل العمليات التعليمية التنموية التربوية التي تهدف تنشئة وإعداد اللاعبين والفريق الرياضي من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة<sup>1</sup>.

أما MATVEIV يعرف التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمرينات رياضة<sup>2</sup>.

ويعرف علي نصيف قاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية)، وتطوير القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة<sup>3</sup>.

كما يجب أن نفهم التدريب الرياضي على أنه عملية، وأن المدرب والعلاقة بينه وبين اللاعب، والممارسة والسلوك التدريب وعناصر التدريب جميعا تمثل جزء من عملية التدريب . بناء على ذلك فيمكن أن نعرف التدريب الرياضي على أنه ذلك العمل التربوي التعليمي المبني على أسس عملية، يهدف إلى الرفع من مستوى الرياضي من الناحية البدنية – المهارية – الخططية – النفسية إلى أعلى مستوى ممكن .

### 2- عناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية :

▪ يعد التدريب الرياضي بأنه عملية تتصف بالمتابعة ومراحل ذات علاقات متبادلة، وتتوقف كل منها على الأخرى، كما يتضمن على عمليات ومراحل فرعية صممت كي تساهم في تحقيق هدف عام .

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 21 .

<sup>2</sup> - jurgon weineck, manuel, entrainement, editon vigot, 1986, p17-23 .

<sup>3</sup> - عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988، ص 14 .

## - البرامج التدريبية

- يكون الهدف الرئيسي للتدريب هو تحسين الأداء في الألعاب الرياضية التنافسية، وقد تشكل هذه العناصر أهدافا أخرى مثل (النمو – التطور الشخصي للاعب) تكون ذات قيم أسمى وأهم بالنسبة لبعض المدربين، ولكنها يجب أن تكون مصاحبة للهدف الرئيسي .
- يتضمن التدريب سلسلة من العلاقات الشخصية المتبادلة، وقد تختلف هذه العلاقات في مداها وقوتها ودرجة الاقتناع بها، ولذلك فإن طبيعة هذه التفاعلات والعلاقات يمكنها أن تشكل عملية التدريب بدرجة هامة، حيث أنها توفر تعزيزا ايجابيا أو سلبيا .
- يكون تحقيق أهداف الأداء مقيدا بالتزام اللاعب وانتظامه، وخبرة ومعرفة المدرب والموارد المتوافرة والطبيعية التنافسية لتحقيق الانجاز في الرياضة، ودرجة صعوبة وتعقد المتغيرات التي تؤثر على الأداء .
- يعتبر التدريب الرياضي برنامجا للتدخل بمعنى أنه لا نضج للاعبين ولا لخبراتهم المتواضعة، سوف يقودهم إلى الوصول إلى أقصى إمكاناتهم، إلا أن إدارة العملية التدريبية بطريقة جيدة سوف يساعد في تعزيز أداء اللاعبين، ويتم ذلك بواسطة تخطيط وبناء استراتيجيات للتحسين وتعلم عناصر الأداء المختلفة والمتنوعة والمرتبطة بالرياضة المعنية .
- يكون دور المدرب بالإضافة في الدور القيادي والتوجيهي، هو إدارة عملية التدريب نحو تحسين الأداء القائم على أساس طموح وقدرات اللاعب المناسب وذلك في الوقت المناسب<sup>1</sup>.

## 3- أهداف وواجبات التدريب الرياضي :

- إن واجبات التدريب الرياضي يمكن أن نحددها في الواجبات التربوية، والواجبات التعليمية، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، والخلق الرياضي<sup>2</sup> .
- إن من أهم الواجبات HORSKY و KACANI وفي النطاق يشير الباحثان التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها، هو تطوير الخصائص والصفات الإدارية .

<sup>1</sup> - سلوى عبد الدين فكري نبيلة أحمد عبد الرحمان، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص 32 .

<sup>2</sup> - Edgar thiopental, manuel de l'éducation sportive, édition vigot paris, 1977, p35 .



## - البرامج التدريبية

التي تؤثر على سير المباريات، ونتائجها والمثابرة والتصميم والطموح والجرأة والاعتماد على النفس والرغبة في الانتصار، وتربية اللاعبين على اجتناب، الأثنية والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم والوسط الاجتماعي<sup>1</sup> .

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني، وهنا يعمل المدرب على تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل، القوة، السرعة والمرونة والرشاقة. وكذلك الإعداد المهاري عن طريق تعلم المهارات الأساسية، بالإضافة إلى الإعداد الخططي، أين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفردية والجماعة وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين<sup>2</sup> .

## 4- أسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي :

التدريب الرياضي الحديث يقوم على معارف ومعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، كالطب الرياضي، والميكانيك الحيوية، وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي والتربية والتعليم، وعلم الاجتماع الرياضي .

وفي ضوء ذلك نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلى الانخراط في سلك المدربين اعتمادا منهم على سابق خبراتهم كلاعبين دون التعمق في الأصول العلمية النظرية لهذا العلم، ويعتبر من الأمور التي تؤدي إلى عدم الارتقاء بعملية التدريب الرياضي، فمن المستحسن أن يكون المدرب الرياضي من اللاعبين السابقين، ولكن خبرة اللعب السابقة لا تعتبر بمفردها جواز للمرور الطبيعي للممارسة التدريب الرياضي ما لم ترتبط بالدراسة العلمية الرياضية .

وهناك شبه إجماع الآن علي القول بأن التدريب الرياضي يجمع بين "العلم" و"الفن"، فالتدريب الرياضي "علم" من حيث قيامه على المبادئ العلمية للعلوم المختلفة، كذلك يعتبر التدريب الرياضي "فنا" في نفس الوقت، حيث أن تطبيق هذه المبادئ العلمية يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية، الأمر الذي يؤدي إلى تطبيق نفس المبادئ العلمية ليؤدي إلى نتائج متماثلة، حيث

<sup>1</sup>-Kacani et horsky, entrainement de football édition broodcoorens, Belgique, 1986, p29 .

<sup>2</sup>- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص 15 .

## - البرامج التدريبية

تختلف نتائج التطبيق من حالة إلى أخرى تبعا لاختلاف قدرة المدرب الرياضي على حسن التطبيق والكفاءة<sup>1</sup>.

## 5- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث :

## - أولا : مفهوم التخطيط :

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دورا أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية، سواء في جانبها البدني أو المهاري والتكتيكي والنفسي، وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته، وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح أو الفشل في العملية التدريبية<sup>2</sup>.

وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائما بفترات طويلة ولكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية<sup>3</sup>، والتخطيط لفترات بين التنبؤ بالمستقبل، فالمدرّب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافا محددة أساسه يعمل على تحقيقها، ومن هنا يمكن أن نتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لاعبه<sup>4</sup>، إن التخطيط لعملية التدريب في كرة اليد وسيلة ضرورية لتقدم بالحالة التدريبية للاعبين، حيث يحدد مضمون ومحتويات عملية التدريب بطريقة منضمة توصلهم إلى أعلى مستوى أداء خلال المنافسات .

بناء على ما تقدم قوله فإنه بدون تخطيط فعال وهادف مبني على أسس علمية في مجال التدريب لا يمكن لنا في أي حال من الأحوال أن نحقق النتائج العالية والجيدة والرفع من مستوى اللاعبين وإن وضع خطة تدريبية ليس بالأمر السهل، بل يجب على المدرب أن يكون حيث

1- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 21 .  
 2- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية للتدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1976، ص 283 . زهير الخشاب، كرة القدم، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، العراق، 1988، ص 201 .  
 3- مهدي حسين البشتاوي، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن، 2005، ص 156 .  
 4- زهير الخشاب، كرة القدم، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، العراق، 1988، ص 201 .

**- البرامج التدريبية**

يقول أن الممارسة weieck ملما بطرق التدريب، وقواعده وهذا ما أكدته الرياضة أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، هذا يحتم علينا تخطيطها منظمًا طويل المدى في مجال التدريب<sup>1</sup> .  
ومن الناحية التطبيقية في كرة اليد عبارة عن إعداد محتويات وشكل ومقدار التدريب من حيث الكم والكيف خلال فترة معينة لغرض إعداد اللاعب إعدادًا شاملاً والوصول به إلى أعلى مستوى .

**- ثانيا : أنواع التخطيط الرياضي :**

بين التخطيط الرياضي من حيث المجال Kaharadoog يعرف خراجودج الزمني للتخطيط إلى :

أ- **تخطيط طويل المدى :** هذا التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعية كمارسين والمدة وقد تكون هذه المدة 04 سنوات وهي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات بالعالم في كثير من الألعاب ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لمدة شهرين ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهي الإعدادية والمنافسات الانتقالية والعمل يكون موجهًا نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير وثبات الكفاءة البدنية، والمهارية والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم<sup>2</sup> .

ب- **خطة التنمية الرياضية طويلة المدى :** تعتبر خطة التنمية طويلة المدى من أهم الأسس لانتظام تطور الفرد الرياضي على مدى سنوات محددة، وهي تتضمن إلى جانب اللاعب كل من المدرب والواجبات وطرق العمل اللازمة لتطوير الإنجاز والشخصية .

لذا يجب أن تشمل الخطة طويلة المدى على الواجبات التربوية والبنائية الضرورية مع تحديد هدف الإنجاز لمدة سنتين إلى أربع سنوات .

<sup>1</sup> - jurgon weineck, manuel, entrainement, edition vigot, 1986, p 309 .

<sup>2</sup> - مهند حسين البشتاوي، المرجع السابق، ص 156 .

## - البرامج التدريبية

كما تشمل الخطة طويلة المدى الواجبات الخاصة بالبحث العلمي والملاحظة عن طريق المدرب والطبيب، أي الحالة الصحية والوظيفة للاعب الفحص الطبي والتقارير عن الدرجة التي وصلت إليها محتويات حمل التدريب وحدته وتحديد درجة تطور المستوى والنتائج المسجلة في مختلف المسابقات، ومستوى كل من الخصائص البدنية كالقوة والمرونة والسرعة الجلد، وكذلك المستوى المهاري ومستوى التأهيل العقلي، بالإضافة إلى اتجاهات وسلوك اللاعب بالنسبة للتدريب والمنافسات<sup>1</sup>.

- **الخطة السنوية**: تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس التخطيط، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة.

ويتطلب التخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسمى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف مكوناتها ومحتوياتها، ويهدف تقسيم خطة التدريب السنوية أساساً إلى فترات للوصول باللاعب إلى أقصى مستواه في فترات معينة ومحددة من العام، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحق ذلك<sup>2</sup>.

الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات، فترة Matvieve وقد قسم العالم الروسي الإعداد، فترة المنافسة والفترة الانتقالية تختلف فيما بينها من حي استمرارها وأهدافها، ومحتوياتها حمل التدريب وتشكيلة.

كما تنقسم فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها، على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى حصص تدريبية<sup>3</sup>.

- **فترة الإعداد**: وتعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية، وعليها تترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات، لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول أن تحققها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة.

<sup>1</sup>- jurgon weineck, manuel, entrainement, édition vigot, 1986, p 309 .

<sup>2</sup>- مهند حسين البشتاوي، المرجع السابق، ص 156 .

<sup>3</sup>- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال، فسيولوجيا التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 357 .

## - البرامج التدريبية

بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللعب إلى الأداء المهاري العالي، واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإدارية والخلقية لدى اللاعبين<sup>1</sup>. وتدوم فترة الإعداد من 08 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي، وتكون قبل فترة المنافسة وتنقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية هي :

○ **مرحلة الإعداد العام :** وفقا للعدد منها ونوعية العمل به تشمل التمرينات العامة ويزداد حجم 80% من درجة العمل الكلية، والشدة العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70% تكون متوسطة، وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضا لارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولا بد أن تهدف التدريبات العامة إلى بناء القوائم السليم – 04 للاعبين خلال تلك المرحلة وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 03 إلى 06 أسابيع للناشئين وتحتوي هذه المرحلة من 04- أسابيع ويجري التدريب على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى تمرينات الإحساس، والتمرينات كفية والتمرينات بالأجهزة والألعاب النسبة الرياضية<sup>2</sup>.

○ **الإعداد الخاص :** ويهدف إلى التركيز على – تستغرق هذه المرحلة من 04 إلى 06 أسابيع الإعداد البدني الخاص بكرة اليد من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والموقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء الخاص التنافس وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة<sup>3</sup>.

ويجب على المدرب في هذه المرحلة لإكثار من التدريبات التي تسمح بتنمية وتطوير المهارات الأساسية خلال الوحدات التدريبية، وهذا من خلال تمرينات الألعاب الصغيرة أو الشبه الرياضية وتمرينات كفاءات الأساسية مع الزميل .

وعليه فإنه لا يتم هذا إلا من خلال زيادة حجم وشدة حمل التدريب من خلال رفع عدد الوحدات التدريبية، وهنا يجب على المدرب أن يحترم مبدأ التدرج، والاستيعاب والاستمرار في عملية التدريب، إن مرحلة الإعداد الخاص تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة اليد مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري الخططي .

<sup>1</sup>- Belk abdene jentraiment sportif, A.A.C.S.ALGERIE 89, p19 .

<sup>2</sup>- مفتي إبراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 38 .

<sup>3</sup>- طه إسماعيل وآخرون، الإعداد الفكري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص 29 .

## - البرامج التدريبية

○ **مرحلة الإعداد للمباريات :** هذه المرحلة من مراحل التدريب السنوية، يتم استخدام جميع أساليب البناء والإعداد بصورة مباشرة ومنتالية، وهي فترة من أطول الفترات التي يتعرض لها اللاعب وأكثر اجتهاد من الناحية البدنية والنفسية، وهدفها الرئيسي وهو العمل على وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية العالية والمحافظة عليها طول فترة المنافسة وتستغرق هذه الفترة أو المرحلة من 03 إلى 05 أسابيع، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء<sup>1</sup>.

وهذه المرحلة تخدم مباشرة الفترة القادمة وهي فترة المنافسات وبالتالي فإن الهدف الرئيسي للمدرب في هذه المرحلة هو الحفاظ على جميع المكتسبات للمراحل السالفة الذكر وتثبيتها، والاستفادة من المقابلات التجريبية لأنها المحك الرئيسي في تكوين الفريق للوقوف على أهم الأخطاء لتفاديها في المنافسة .

- **ثالثا : مرحلة الإعداد للمباريات :**

يهدف التخطيط المباشر للمناسبات الهامة إلى التهيئة التامة للفرد من جميع النواحي (المهارية- الخططية- البدنية- النفسية) والعمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي إلى أقصاه أو محاولة تثبيته، بالإضافة إلى محاولة العمل على إسهام الفرد بكل قواه العصبية والبدنية في تلك المنافسة وفي تلك المنافسة وفي هذه المرحلة يتم رفع وخفض حجم التدريب وشده في صورة تموجية تسير في البداية بزيادة تدريجية، تصل هذه الزيادة إلى حدها الأقصى في فترة ممتحن ثم تأخذ بعد ذلك في الانخفاض<sup>2</sup>.

وفترة المنافسة من أهم الفترات التي يجب أن يصل فيها اللاعب إلى أفضل أداء بدني مهاري وخططي وذهني في ضوء إمكاناته الخاص يتضح أن الإعداد الخططي والذهني والمهاري من أعلى معدلات من حيث حجم العمل التدريبي لبرنامج فترة المباريات ثم يتم ذلك الإعداد البدني الخاص ثم العام أقلها نسبته<sup>3</sup>.

1- مفتي إبراهيم، المرجع نفسه، ص 40 .

2- مهند حسين البشتاوي، المرجع السابق، ص 163 .

3- محمد عبد الغني عثمان، التعليم الحركي والتدريب الرياضي، دار الفكر للنشر والتوزيع، الكويت، 1987، ص 415 .

## - البرامح التدريبية

- **الفترة الانتقالية :** وهي محصورة بين نهاية فترة المباريات وبداية الإعداد، وتهدف على الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات، وإراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي، وعلاج الإصابات وتستغرق هذه الفترة ما بين 04 إلى 06 أسابيع، ولا يحتوي التدريب في الفترة على أحجام كبيرة من العمل وتعتبر من أهم فترات الخطة السنوية إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد، وتحقيق مستوى أعلى عن ذي قبل<sup>1</sup>.

- **الخطة الجزئية (الشهرية) :** الخطط الجزئية ما إلا خطط الفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب على فترة تتراوح ما بين أسبوع أو ربع أسابيع (شهر) ولها أهمية كبيرة بالنسبة لتنظيم عمل المدرب الرياضي .

ويحتوي هذا النوع من التخطيط على المواد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخطة وكذلك طرق التنظيم ودرجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية دورة الحمل الفترية) وبطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية مواردها المختلفة من الخطة السنوية<sup>2</sup>.

وفي بعض الأحيان يمكن استخدام مثل هذا النوع من التخطيط بنسبة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل الفترة الإعدادية أو الفترة الانتقالية مثلا تلك لسهولة التقويم والمتابعة لذلك فإن المدرب يسعى دائما إلى الوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة، ومستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم، لذلك فإن تمارين الأسابيع الني تظم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج، والارتقاء، وأن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل<sup>3</sup>.

- **الخطة الأسبوعية :** إن اعتماد مبدأ المناهج التدريسي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها، أن الكثير من الأخصائيين بشؤون التدريب يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين اللذين وصلوا إلى مستويات العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب أكثر<sup>4</sup> وحسب ثامر محسن وسامي

1- علي فهمي البنيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 201 .

2- مفتي حسين البشتاري، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005، ص 165 .

3- ثامر محسن وسامي الصغار، حول التدريب دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1988، ص 166 .

4- هادة، أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف جامعة الموصل، العراق، 1986، ص 96 .

## - البرامج التدريبية

الصغار فيجب أن تعطي أسبوعا 04-05 وحدات تدريبية للمبتدئين 06-08 للمتقدمين و 08-12 للبلط وبهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمهارية الفنية، وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقي<sup>1</sup>.

- **الخطة الوحدة التدريبية** : تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر عليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي وينبغي أن تشمل الوحدة التدريبية على ما يلي :

- ✓ تحديد وسيلة وجرعة عملية للتهنئة والإعداد والإحماء .
- ✓ ترتيب وتسلسل تمارينات الجزء الرئيسي .
- ✓ تحديد حمل التدريب (كثرة التمارينات ودوامها وعدد مرات تكرارها وفترات الراحة ... إلخ) .
- ✓ تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخطئية<sup>2</sup>.

## - تكوين الوحدة التدريبية :

■ **الجزء الإعدادي** : يمكن تلخيص أهم الواجبات التي تهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي :

- ✓ **الإحماء** : العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة. العمل على اتساع الأوعية الدموية، وزيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق والعمل على رفع درجة حرارة الجسم .
- ✓ **التنظيم الحركي** : وهو الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة، ومحاولة الوصول لأقصى فترة استجابة لرد الفعل .

✓ **الناحية النفسية** : الاستشارة الانفعالية الإيجابية للممارسة التدريب ومحاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب. كما يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية، وترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء

<sup>1</sup>- ثامر محسن وسامي الصغار، أصول التدريب، 1988، ص 150-152 .

<sup>2</sup>- مهند حسين البشتاوي، المرجع السابق، ص 166 .



الإعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد، وبفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي ربع الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية .

■ **الجزء الرئيسي :** يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد، وتحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي إليه الوحدة التدريبية، وتتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريس العادي الذي يتكون من 90د من 120د الكلي للوحدة .

■ **الجزء الختامي :** بهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهة المبذولة . وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية بخطط مقدار حمل التدريب الواقع على كامل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبات أو بالمطالبة بتركيز الانتباه<sup>1</sup> .

## 6- سيكولوجية تدريب طرق ومراحل التعلم المهاري الحركي :

### - أولا : مفهوم التعلم :

يعتبر مفهوم التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التعليمية حيث عرفه "جيتكس" بأنه تغير في السلوك له صفة الاستمرار وصفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه وتحقق غايته<sup>2</sup> .

ويعتبر محمد صبحي حسانين هو التغير في تبني سلوك أثناء نشاط رياضي يغلب عليه طابع التكرار أي تعديل السلوك عن طريق الممارسة<sup>3</sup> .

ويراه وجيه محجوب أنه عبارة عن تغير في السلوك الناتج عن الاستشارة، أي اكتساب الوسائل المساعدة على استيعاب الحاجات والدوافع لتحقيق الهدف<sup>4</sup> .

1- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005، ص 167 .

2- إبراهيم وجيه محمود، تعلم أسسه، تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، 1995، ص 07 .

3- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 65 .

4- وجيه محجوب علم الحركة، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1989، ص 69 .

## - البرامج التدريبية

وعليه فإن عملية التعلم تحدث عندما تكون هناك ممارسات أو تدريب مستمر للفرد على الشيء الذي يريد تعلمه ومنه نستنتج أن التعلم هو عملية التغيير في سلوك الفرد .

## - ثانيا : نظريات التعلم :

تحتل نظريات التعلم مكانة هامة بين النظريات السيكولوجية لأنها الأساس في فهم سلوك الكائنات الحية .

وتعتبر نظريات التعلم إحدى النتائج التي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها وارتقانها .

ويرى محمد حسن علاوي أن هناك نظريات لها أهمية كبيرة في مجال التعلم للمهارات الحركية الرياضية وهي<sup>1</sup> :

## أ- نظرية التعلم بالارتباط الشرطي :

ترتبط هذه النظرية باسم العالم الروسي ( بافلوف ) وتتلخص في أنه يمكن اكتساب الفرد للسلوك المطلوب تعلمه إذا ما اقترن بميزات شرطية معينة . إذ يوم الفرد إذ يقوم الفرد بسلوك معين كنتيجة لمؤثرات معينة ارتبط بهذا السلوك ولذلك تتكون لدى الفرد استجابات معينة ترتبط أو تقترن كل منها بمثير معين .

فعل سبيل المثال عندما نرى الرعد أو نسمع البرق فإننا نستجيب لذلك بطريقة معينة مثل البقاء في المنزل، لأننا سبق وأن تعلمنا أن الرعد أو البرق يرتبط بنزول المطر، أي أننا تعلمنا استجابة معينة وهي البقاء في المنزل (نتيجة لمثير شرطي معين) الرعد أو البرق، سبق وأن ارتبط بالمثير الأصلي وهو المطر. كما أن الفرد إذ يتمكن تعلم التصويب على السلة باقترانه بالوقوف في مكان معين (ركن الملعب مثلا)، أو اقتران اللعب بالسلوك التعاوني وتكرار ذلك تحت مثل هذه الشروط<sup>2</sup>، وبذلك يستطيع الفرد تعلم المهارات الحركية والأنماط السلوكية المطلوبة بالارتباط الشرطي .

## ب- نظرية المحاولة والخطأ :

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي والمنافسة الرياضية دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 44 .

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص 45 .

## - البرامح التدريبية

تذهب هذه النظرية إلى أن الفرد في سلوكه أداء مختلف المواقف يقوم بأداء استجابات أو محاولات خاطئة متعددة قبل أن يصل إلى استجابة الصحيحة ويتعلمها .

فعلى سبيل المثال إذ حاولنا تعلم التصويب فإننا نقوم في البداية بتوجيه الكرة نحو الهدف والتصويب، فنجد أن الكرة تخطئ الهدف، ونجد في البداية أن الأداء يتسم بكثير من الأخطاء وحمولات التدريب تنقص هذه الأخطاء<sup>1</sup> .

وفي هذا المجال أن نظرية المحاولة والخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المدرس والتلميذ حيث تستخدم من قبل المتعلم عن بداية التعلم، فعندما يشرح المدرس مهارة ما يحاول المتعلم أداة المهارة مصيبا تارة ومخطأة تارة أخرى، إلى أن يتمكن النهاية السيطرة على المهارة<sup>2</sup>، وهكذا نجد أن التعلم في إطار هذه النظرية ما هو إلا مسألة محاولة وخطأ، وتكرار التعلم والتدريب تقل الأخطاء شيئا فشيئا حتى نتوصل في النهاية إلى الاستجابة الصحيحة .

## ج- نظرية التعلم بالاستبصار :

تشير هذه النظرية إلى أن الفرد يستجيب لأي موقف بطريقة كلية، أي أن التعلم ما هو إلا نتيجة للإدراك الكلي للموقف، وهذا يعني أنه كلما ازدادت بصيرة الفرد الرياضي بالمهاري الحركية ككل، استطاع سرعة تعلمها واكتسابها، وهذا النوع من التعلم كثيرا ما نلاحظه في تعلم بعض المهارات الحركية أو عن تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو عن تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو خطة اللعب إلى أجزاء صغيرة منفصلة<sup>3</sup> .

كما دلت التجارب التي قام بها "كوهلر" على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك المفاجئ للموقف المحير أو المربك الذي يتعرض له، وحل المشكلة عن طريق البصيرة كثيرا ما يعتمد على الخبرة والنضج، ويعتبر التعلم بهذه الطريقة أصعب أنواع التعلم<sup>4</sup> .

## 7- الفائدة من نظريات التعلم :

هناك العديد من الجوانب التي يمكن الاستفادة منها في إطار نظريات التعلم السابق ذكرها والتي ينبغي مراعاتها لضمان اكتساب الفرد للمهارات الحركية المختلفة وإتقانها

1- المرجع نفسه، ص 47 .

2- عمر بشير الطوجي، الجوانب النفسية للتعلم، كلية التربية جامعة الفاتح، ليبيا، 1991، ص 116 .

3- محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص 48 .

4- إبراهيم عصمت مطاوع، أصول التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1995، ص 156 .

## - البرامج التدريبية

واستخدامها، ومن بين هذه الجوانب الرئيسية ما يلي :

## - أولاً : الدفاعية في التعلم :

يتم التعلم عن طريق قيام الفرد بنشاط ويقوم الفرد بوجه معين من النشاط من غير دافع، فدافع شرط أساسي لبدئ والاستمرارية فيه ومحاولة التغلب على ما يتعرض الفرد من صعاب وعقبات، ويمنح الفرد المزيد من الحماس والميل والمثابرة وبذل الجهد ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل وعلى المدرب الرياضي مراعاة هذا المبدأ الهام في عمله وأن يحاول جاهدا إثارة اهتمام اللاعبين للممارسة، ومن أساليب التي يمكن للمدرب الرياضي استخدامها لزيادة الدفاعية نحو ممارسة نشاط الحركي وإتقانه ما يلي :

الاهتمام باختيار أنواع الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة الدفاعية نحو الممارسة على المدرب الرياضي مراعاة أن نشاط الرياضي من حيث هو ظاهرة اجتماعية تتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع أو الحاجات الاجتماعية يجب علينا محاولة إشباع ما لدى اللاعب من تلك الدوافع الاجتماعية .

ضرورة وضوح الهدف أو الغرض في ذهن المتعلم، فاللاعب يجب أن يعرف جيدا الهدف الذي يسعى إليه وأن يقتنع بقدرته على تحقيقه، كما يجدر بالمدرّب الرياضي أن يقوم بشرح هدف النشاط هدف النشاط الذي يقوم بتعليمه .

معرفة المتعلم لمدة تقدمه ودرجة تحصيله، فلاعب الرياضي الذي لا يعرف درجة مستواه مثله كمثل متسابق الوثب العالي، فإدراك المتعلم للمستوى الذي وصل إليه من شأنه أن يعمل على تحسين الموقف التعليمي ويسهم في محاولة إجادة التعلم كما يعمل على تثبيت الاستجابات الناجحة ومحاولة إصلاح أو تجنب الاستجابات الخاطئة، ويزداد الميل نحو الوصول إلى مستويات أعلى .

## - ثانيا : انتقال أثر التدريب :

تناول الباحثون في مجال علم النفس مشكلة انتقال أثر التدريب أو التعلم بالبحث والدراسة، وتتلخص المشاكل التي ترتبط بهذا الموضوع في الإجابة على مثل هذه الأسئلة :

## - البرامج التدريبية

هل ما يتعلمه اللاعب الرياضي وما يكتسبه من نواحي السلوك الرياضي الحميد في غضون ممارسة للنشاط الحركي سواء في عمليات التدريب أو المنافسة يمكن أن ننقل أثره في تعامله مع الناس في الحياة العامة؟ وهل تؤثر عملية اكتساب مهارة حركية معينة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الحركية الأخرى؟ ومن المعروف أن تعلم واكتساب الفرد لنواحي السلوك المختلفة يتأسس في كثير من الأحيان على ما سبق أن تعلمه واكتسبه في الماضي، إذ أن الفرد لا يبدأ في تعلمه لناحية معينة من درجة الصفر، ففي مجال النشاط الرياضي نجد أن الفرد قد مر بكثير من الخبرات الحركية التي تؤثر بصورة معينة في الخبرات التي يسعى لتعلمها واكتسابها وبذلك نستطيع أن نميز بين ثلاث مظاهر لانتقال أثر التدريب وهي :

- **الانتقال الإيجابي** : وهو عبارة عن إسهام مهارة معينة سبق تعلمها وفي تكوين وتطوير مهارات أخرى والعمل على سرعة وسهولة تعلمها وإتقانها .
- **الانتقال السلبي** : وهو عبارة عن انتقال معينة سبق تعلمها مع مهارات أخرى مما تعمل على الإقلال من تعلم وإتقان تلك المهارات وتؤدي إلى بطئ وصعوبة تعلمها واكتسابها ويطلق على ذلك في بعض الأحيان مصطلح "تداخل" أو "تعارض المهارات" .
- **الانتقال الحيادي** : وهو عبارة على عدم وجود علاقة بين تعلم مهارة حركية معينة ثم تعلم مهارة حركية أخرى .

- **ثالثا : التكرار :**

يستطيع اللاعب تعلم واكتساب الكثير من المهارات أو المعارف أو السلوك الاجتماعي وما من مرة واحدة فقط، إذ لا بد أن يتسم بالتفسير الواعي والقدرة على الفهم، والذي يستطيع الفرد من خلاله التمييز بين النواحي الصحيحة والخاطئة .

وتؤدي عمليات التكرار الصحيحة للمادة المتعلمة إلى أحسن انطباعاتها في ذاكرة الفرد والقدرة على استرجاعها بصورة متقنة فالتكرار الصحيح للمهارات الحركية يؤدي إلى تحسين

## - البرامج التدريبية

العلاقات الضرورية المتبادلة بين عمليات الاستشارة وعمليات الكف في مراكز المنح المناسبة والتالي يؤدي إلى القدرة على إتقان الأداء دون بذل الكثير من الجهد العضلي والفكري .

## - رابعا : التعلم بالطريقة الكلية والطريقة الجزئية :

يرى بعض الباحثين أن الطريق الصحيح لتعلم المهارات الحركية يجب أن يبدأ من مرحلة التوافق الأولى لمهارات الحركية ككل ثم ينتقل إلى مرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية ككل أيضا، إذ يرون ضرورة تنظيم المادة المرغوب في تعلمها أو دراستها في وحدات كبيرة تدرس كل واحدة منها ككل، إذ يساعد هذا على إعطاء الوحدات معنى ومقارنة الوحدات بعضها ببعض، وبالتالي إدراك العلاقات بين عناصر المادة المختلفة .

كما أن من المزايا الهامة لتلك الطريقة هي إسهامها بدرجة كبيرة في العمل على خلق أسس التذكر للمهارات الحركية. نظرا لأن الفرد يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة أي بارتباطها بأجزائها المختلفة دون انفصام أو تجزئة .

ويحسن في حالة استخدام المدرب الرياضي لتلك الطريقة في غضون عملية التعليم والتدريب على المهارات الحركية التي تتسم بالصعوبة والتعقيد، أن يقوم اللاعب الرياضي بأداء المهارة الحركية مع استخدام التوقيف البطيء الذي يساعدنا في بعض الأحيان على الإحساس بالحركات وتنظيمها مع مراعاة<sup>1</sup> ألا يؤدي إلى ذلك إلى العمل على أن تفقد المهارة الحركية وحدتها الحركية وحدتها وتوافقها .

## 8- مراحل تعلم المهارات الحركية :

يرى محمد حسن علاوي أن تعلم مراحل المهارات الحركية لها أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي إذ تهدف إلى اكتساب الفرد للمهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية أثناء المنافسات الرياضية .

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 48 .

## - البرامج التدريبية

والإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لا يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة، لإتقان خطط اللعب المختلفة<sup>1</sup>.

وتمر عملية تعلم المهارات الحركية في ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، وهذه المراحل هي :

- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية .

- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية .

- أولاً : مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية :

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كلمت توفرت الخبر السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع، ويجب أن يكون الشرح اللفظي واضحاً ومناسباً مع المستوى الفكري للاعبين ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعبون من استيعاب المهارات<sup>2</sup>.

عن تعلم مهارة حركية جديدة، تجد أن الحركة ليست سليمة الأداء تماماً، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جهة لا ضرورة لها ومن هنا لا بد على المدرب في هذه لمرحلة مراعاة الخطوات الآتية :

- عمل نموذج الحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام .

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون

الشرح وذلك من خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعبون في الإحسان بالحركة، ويزداد توافقهم العضلي والعصبي وأثناء أداء اللاعبون للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ أو شرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة .

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 58 .

<sup>2</sup>- عصام عبد الخلق، التدريب الرياضي، دار المعرفة، الإسكندرية، سنة 1992، ص 178 .

## - البرامج التدريبية

## - ثانيا : مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :

في غضون هذه المرحلة يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعلم السابق ذكرها مع مراعاة أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب الرياضي .

وتحتل الوسائل العلمية مكانة هامة في هذه المرحلة والتي يمكن بواسطتها ممارسة وأداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل وكأجزاء، كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دور هام في خلال عملية التدريب على المهارة الحركية .

إن المطلب الأساسي والرئيس هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في الخطأ، حيث تتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانية اللاعبين ومشوارهم الفني، ويمكن التركيز على أداء مهارة في مسارين متوازيين :

تنمية المهارة من خلال التمرينات تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والكبيرة والمتوسطة<sup>1</sup> .

## - ثالثا : مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية :

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال موالاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة .

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم بالأداء واستخدام التمرينات المتنوعة، وبعد أن يكسب اللاعبون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيماً، كما يستطيع المدرب الاستفادة من المنافسات التجريبية لاستكشاف عيوب أداء المهارة الحركية التي تظهر من خلال مرحلة التعلم والتدريب عليها<sup>2</sup> .

ومن الضروري لضمان وإتقان وتثبيت المهارات الحركية في غضون المنافسة أن يقوم اللاعب الرياضي من وقت لآخر بأداء المهارة الحركية تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه أثناء المنافسات الرياضية وبهذه الطريقة يستطيع اللاعب

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، دار الفكر العربي، 1994، ص 37 .

<sup>2</sup> - زهير خشاب وآخرون، كرة القدم، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1998، ص 205 .



## - البرامج التدريبية

اكتساب القدرة على الأداء المهاري الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية والنفسية في غضون المنافسات المختلفة<sup>1</sup>.

## 9- الوسائل المهنية المستعملة في مراحل التعلم الحركي :

في مراحل تعلم المهارات الحركية يمكن استخدام العديد من الوسائل المهنية التي تسهم بدرجة كبيرة في مساعدة اللاعب على تعلم واكتساب المهارة الحركية وإتقانها وتثبيتها ومن بين أهم الوسائل المهنية في عملية تعلم المهارات الحركية ما يلي<sup>2</sup> :

## - أولاً : الوسائل السمعية :

وهي الوسائل التي تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة مثل :

- التقييم اللفظي لمهارة الحركية .
- الشرح والوصف اللفظي للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب الرياضي أو بواسطة خبير في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية أو بواسطة اللاعب الرياضي نفسه .
- الملاحظات والمنافسات المختلفة .
- استخدام الأجهزة السمعية المختلفة كالذياع أو المسجل .

## - ثانياً : الوسائل البصرية (المرئية) :

وهي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على اكتساب الفرد التصور البصري للمهارة الحركية مثل :

- إجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب أو بواسطة فرد آخر كالمدرب المساعد مثلاً أو اللاعب الرياضي .
- التقديم المرئي مثل استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة واستخدام الكلمة المكتوبة كالكتيبات أو المقالات التي تتناول شرح المهارة الحركية أو تحليلها .
- عرض الأفلام السينمائية (ذات سرعة عادية أو سرعة بطيئة) بواسطة جهاز العرض السينمائي .

<sup>1</sup>- حنفي محمد مختار، كرة القدم للناشئين، الدار الفكر العربي، 1992، ص 23 .

<sup>2</sup>- محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 23 .

## - البرامج التدريبية

■ التقييم التجريبي مثل عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارة الحركية وأوضاعها وعضلات العامة أثناء الأداء .

■ استخدام نماذج طبيعية .

- ثالثا : الوسائل العلمية :

وهي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الإيجابية للمهارة الحركية بواسطة اللاعب نفسه مثل :

■ الممارسة العلمية للمهارة الحركية كتجربة أولية .

■ الممارسة العلمية للمهارة الحركية باستخدام أجهزة مساعدة (أجهزة معينة) كما هو الحال في السباحة أو الغطس أو الجمباز .

■ ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية .

■ ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافسات ويجب علينا مراعاة أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المعينة المكانة الأولى في عملية التعلم وتصبح الوسائل المهنية الأخرى وسائل مساعدة تأتي في المرتبة التالية .

- خلاصة :

## - البرامج التدريبية

لقد أصبح اليوم تخطيط البرامج التدريبية العلمية في مجال الرياضي ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير وإعداد لاعبيه متزنا ومتكاملا من جميع النواحي البدنية المهارية - الخطئية- النفسية الذهنية .

إن نجاح معظم مدربي كرة اليد في الدول الرائدة في مجال علم التدريب الرياضي الحديث راجع إلى حسن التوجيه وإعداد اللاعبين، حيث أصبحت كرة اليد الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات ومهمات حركية وبذل جهد بدني كبير وخاصة مع تطور طرق التدريب الحديث، وخطط اللعب، مما أضطر المدربين إلى إعداد متكامل ولا يأتي هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبه مبنية على أسس ومعرفة خصائص ومميزات اللاعبين البدنية والنفسية .

الفصل

الرابع

متطلبات التدريب

الرياضي

- تمهيد :

إن كرة اليد الحديثة عرفت تطورا سريعا في السنوات الأخيرة وهذا إلى تكوين وإعداد اللاعبين من جميع النواحي – البدنية، المهارية الخططية النفسية ولا يتم هذا إلا من خلال بناء البرامج التدريبية المخططة والمقننة والمبنية على أسس علمية في مجال التكوين والتدريب الرياضي الحديث إن كرة اليد الحديثة تفرض على اللاعبين بذل جهد كبير خلال المباراة مع حسن التطرف في الأداء المهاري وتنفيذ خطط اللعب المختلفة .

لقد أصبح اليوم هدف المسؤولين والمدربين هو الوصول بجميع اللاعبين إلى المستوى التكويني والتدريبي العالي ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد وتكوين اللاعبين إعدادا متكاملا من جميع النواحي – البدنية والمهارية – الخططية – النفسية – وعليه سنحاول من خلال هذا الفصل الوقوف على أهم متطلبات التدريب الرياضي الحديث والعلاقة الجدلية بينهما .

❖ الفصل الرابع : متطلبات التدريب الرياضي .

1- المتطلبات البدنية لكرة اليد :

1.1- الإعداد البدني :

كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العامة والخاصة: ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها وتؤدي كفاءات تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات . البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب<sup>1</sup> .

ويعرف حنفي محمود مختار الإعداد البدني أنه كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، والتي من دونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفق متطلبات اللعبة<sup>2</sup>، فالأداة المهاري والخططي يعتمد على حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنيا. أو أنه مهما يلفت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لا يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية .

ويعرف تلمان "Taelmane" الإعداد البدني في كل التمرينات الذي يضعها كمدرب في اتجاه تنمية وتطوير مجموعة من الصفات البدنية – التحمل – القوة السرعة – الرشاقة – المرونة – وبدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة<sup>3</sup> .

2.1- أنواع الإعداد البدني :

- أولا : الإعداد البدني العام :

يهدف الإعداد البدني العام إلى تسمية الصفات البدنية العامة التي يمكن في أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد<sup>4</sup>، ويقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع الشيء البدني الواقع عليه<sup>5</sup>، ويهدف

<sup>1</sup> - أمر البساط، التدريب والإعداد منشأة لمعارف، الإسكندرية، مصر 1996، ص74 .

<sup>2</sup> - مفتي محمود مختار، الأسس للتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1976، ص 60 .

<sup>3</sup> - Tael man rene, football performance, edition amphora, paris, 1993, p53 .

<sup>4</sup> - محمد حسن علاوي كمال الدين عبد الرحمان، الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات، القاهرة، ط1، 2003، ص 30 .

<sup>5</sup> - مفتي إبراهيم حمادة، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 340 .

هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية الضرورية لدى اللاعب بشكل متزن وشامل، وهو أساس الإعداد الخاص ويعني ذلك أن الغرض من التدريب والإعداد العام هو التواصل إلى التعود على حمل التدريب والسرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم والأعضاء الداخلية كافة<sup>1</sup>.

### - ثانيا : الإعداد البدني الخاص :

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في كرة اليد وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب<sup>2</sup>، ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة اليد قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور أداء اللاعبين لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعة الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد شاملة فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا وهجوما إذ أنيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استفادة دائم لطاقات اللاعبين والتي تستلم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات<sup>3</sup>.

ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنيا وظيفيا يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة اليد والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء والعمل على أداء دوام تطويرها<sup>4</sup>.

### 2- الصفات البدنية :

إن الصفات البدنية لها مفهوم شائع واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في الصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية<sup>5</sup>.

1- مفتي إبراهيم، التخطيط الرياضي، دار الفكر العربي، 1990، ص 340 .

2- محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 30 .

3- المرجع نفسه، ص 124 .

4- محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث، دار السعادة، القاهرة، 2003، ص 116 .

5- بن قاصد علي الحاج محمد، رسالة الدكتوراه، 2005، ص 95 .

## 1.2- التحمل :

### - أولاً : مفهوم التحمل :

يعرف تشكوف "DATCHKOF" التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي<sup>1</sup>.

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة<sup>2</sup>.

ويعرفه هارون أنه مستوى قابلية التحمل تعانیه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب و الدورة الدموية وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي وكذلك توافق الأجهزة و. الإعفاء<sup>3</sup>، وهناك قسمين من التحمل :

### أ- التحمل العام :

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عقلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير وبل يجب أن تكون بمستوى متوسط، مثل الركض 800 م، 1500 م، 5000 م<sup>4</sup>.

وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات وتؤثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب<sup>5</sup>، ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين والقلب والتنفس وغيرها دور كبير في التحمل العام للاعب. ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية

<sup>1</sup>- ريان مجيد خربيط، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، جامعة بغداد، 89، ص 31.

<sup>2</sup>- محمود عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 186.

<sup>3</sup>- كمال جميل الريفي، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، 2004، ص 87-88.

<sup>4</sup>- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط1، 1991، ص 5.

<sup>5</sup>- نفس المرجع، ص 52.



لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل. وإن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية وأهمها عند دقائق القلب في الدقيقة وسرعان جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها، وأن جمود اللاعب على كفاءة هذه الأجهزة وقدرتها على المقاومة ويعتمد على التنفس الهوائي .

### ب- التحمل الخاص :

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليه. وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية. ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و400م عدو هذه الفعاليات التي تتصف بأشد الحاجة إلي عنصر تحمل السرعة. وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم التحمل البدائية على الجهد المبذول حتى دقيقة واجدة مثل 100م و200م 400م بألعاب القوة و50م و100م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس اللاهوائي<sup>1</sup> .

### - ثانيا : أنواع التحمل :

- **التحمل لفترة زمنية قصيرة :** يمتاز بقصر كالفتره الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100م، 200م، 400م .
- **التحمل لفترة زمنية متوسطة :** يمتاز بمتوسطة الفترة الزمنية حيث تمتد من 02 إلى 09 د وله علاقة ارتباطه قوية بينه وبين السرعة والقوة .
- **التحمل لفترة زمنية طويلة :** يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10د إلى 30 د كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا .
- **التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة :** يمتاز هذا النوع من التحمل على الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من 30 د كما هو الحال في الرياضات الجماعية وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة كلها ببعضها ببعض ومكملة لبعضها البعض<sup>2</sup> .

<sup>1</sup>- كمال جميل الربطي، التدريب الرياضي للقرن 21- عمان، 2004، ص 87-88 .  
<sup>2</sup>- المرجع نفسه، ص 88-89 .

- ثالثا : طرق تنمية التحمل :

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة، وتزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كموانع أي مبدأ بحجم حما صغير ويزداد الحجم تدريجيا ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر<sup>1</sup>، والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمرة لفترة زمنية تمتد من 150 دقة في 20 د إلى ساعة ونصف وهذا بمعنى أن سرعة دقات القلب متوسطة، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بالصفاء والهواء وعدم التلوث، ولتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترى والدائري<sup>2</sup> وبخصوص تحمل القوة العضلية بقول العالم ديلورما "DELORME" يمكن الحصول على أكبر من المرات من التمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبيا أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة<sup>3</sup>.

أما عن تحمل السرعة فيمكن تنمية عن طريق التدريب الفترى وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (30-50م) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر .

3- المرونة :

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد دون مع الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل<sup>4</sup> ويعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع<sup>5</sup>، المرونة بأنها قدرة

1- طه إسماعيل عمرو أبو المجد، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص 101 .

2- كمال جميل الربطي، ص 92 .

3- المرجع نفسه، ص 90 .

4- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية القاهرة 1978، ص 59 .

5- وديع ياسين التركيتين وآخرون، الإعداد البدني للنساء جامعة المرحل، العراق، 1997، ص 77 .

الرياضي على أداء حركات بأكبر Firey و Haree ويعرف حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل<sup>1</sup> .

### - أولا : أنواع المرونة :

قسم "هاره" المرونة إلى :

1. **المرونة العامة** : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .

2. **المرونة الخاصة** : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة المهنية، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل رياضة، التي يعمل بها وتكون المرونة إيجابية وسلبية<sup>2</sup> .

■ **المرونة الإيجابية** : وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية .

■ **المرونة السلبية** : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة .

### - ثانيا : تطوير وتنمية المرونة :

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي أساسا على المرونة والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ويجب أن يكون منظمة ومتعقدة ويمكن إعطاء 10 د والتدريب لتطوير – تمارين يجب قبل التمرين الأساسي بزمان المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو المرونة سريعة الفقدان كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة<sup>3</sup> .

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص 80 .

<sup>2</sup> - Carbeau joej, football, edition revue, E.P.S. paris, 1988, p13 .

<sup>3</sup> - كمال جميل الربطي، ص 95 .

#### 4- الرشاقة :

##### - أولا : مفهوم الرشاقة :

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس<sup>1</sup>.

ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة<sup>2</sup> استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة.

##### - ثانيا : طرق تنمية الرشاقة :

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء، وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب، وإذا نظرنا إلى عنصر الرشاقة والعمر نرى أن الأطفال يتقبلون الأشياء بسرعة كبيرة.

من 06 إلى 08 سنوات : نرى أنه أفضل شيء في هذه المرحلة لتطوير وتنمية الرشاقة هو إعطاء تمارين عامة وغير معقدة .

من 09 على 10 سنوات : يتم استخدام نفس التمارين المستخدمة في العمر السابق ولكن أكثر تعقيدا مثل تمارين الاكروباتيك .

<sup>1</sup> - المرجع نفسه، ص 86 .

<sup>2</sup> - Edgar THIL, manuel de l'éducation sportif, édition VIGOT, 1977, p 197 .

<sup>3</sup> - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، المرجع السابق، ص 84 .

من 11 إلى 14 سنة : يجب وضع خطة واضحة للتمارين الرشاقة مع التدرج بزيادة الصعوبة للتمرين<sup>1</sup> .

وينصح ماتيفيف "MATVEYEV" و هارا "HAARE" باستخدام الطرق التالية في تنمية وتطوير صفة الرشاقة .

الأداء العكسي للتمرين فمثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها التغيير في سرعة توقيت الحركات : أداء الحركات الحركية تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين – تقصير مساحة الملعب التغيير في أسلوب أداء التمرين – كأداء مهارة بالجري والثبات تصعب التمرين لبعض الحركات الإضافية<sup>2</sup> .

#### 5- القوة :

#### - أولا : مفهوم القوة :

يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية<sup>3</sup> .

كما تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفصل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب<sup>4</sup> .

ويتوقف كل من "كلارك" و "ماتبوس" و "جيشنل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة<sup>5</sup> .

#### - ثانيا : أنواع القوة :

■ **القوة العظمى** : هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انضباط إداري<sup>6</sup> وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب وتعتبر واحد من الصفات الضرورية الملازمة للاعب .

■ **القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية)** : هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ويعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي

<sup>1</sup> - وجيه محبوب، علم الحركة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989، ص 87 .

<sup>2</sup> - كمال جميل الربطي، المرجع السابق، ص 100 .

<sup>3</sup> - Waïneck jurgain, Manuel de rationnement, édition VIGOT, paris, 1986, p 82 .

<sup>4</sup> - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، المرجع السابق، ص 59 .

<sup>5</sup> - فيصل الباشي ومحمد عبد الحق، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية مستغانم، الجزائر، 1997، ص 13 .

<sup>6</sup> - ريان مجيد خربيط، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية، جامعة البصرة، العراق، 1989، ص 31 .

في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في العدو والمرمى والتصويب في كرة اليد .

**- ثالثا : تحمل القوة :**

يعني تحمل القوة عند الرياضيين وقدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ويعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطاته بالمستويات العضلية<sup>1</sup> .  
ويعرفه "ريسان خربيط" بأنه القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة .

**- رابعا : طرق تنمية القوة :**

**أ- القوة العظمى :**

■ **طريقة الحد الأقصى للقوة :** يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد، وفي كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات وكل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80% إلى 90%- من النسبة العظمى من قوة اللاعب مع درجات الفترات النسبية ويغفل تغيير هذا التمرين مرة في الأسبوع<sup>2</sup> .

■ **طريقة تكرار القوة :** ومن الاعتماد على التكرار في تطوير وزيادة قوة اللاعب ويستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين وكل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات وكل دورة يتم إعادتها 06 مرات .

■ **طريقة التدرج في زيادة القوة :** تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين ولزيادة قوة اللعب وتطويرها .

**ب- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) :**

يمكن تنمية القوة الانفجارية بإعطاء تمارين مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية .

استخدام تمارين كثيرة ولمرة واحدة باستخدام 20% إلى 40% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات والأمام، رمي الكرات الطبية .

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص 115 .

<sup>2</sup>- ريان مجيد خربيط، المرجع السابق، ص 31 .

### ج- تطوير تحمل القوة :

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20% إلى 30% من وزن جسم اللاعب .

استخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار- وخاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب .

### 6- السرعة :

#### - أولا : مفهوم السرعة :

تعتبر السرعة كصفة حركية، وهي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة<sup>1</sup> .

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية<sup>2</sup> .

#### - ثانيا : أنواع السرعة :

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية مهمة وضرورة لجميع أشكال الرياضات المختلفة وخاصة رياضة كرة اليد : كما يعتقد البعض أن أهمها مقتصرة على ركض المسافات وعليه يمكن أن تقسم السرعة ما يلي :

#### 1- السرعة الانتقالية (السرعة القصوى) :

وهي سرعة التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن وكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب جيد زادت نفسية السرعة القصوى<sup>3</sup> .

#### 2- السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) :

1- محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص 116 .  
2- ريسان خربيط، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي، بغداد، 1990، ص 77 .  
3- كمال جمال الربطي، المرجع السابق، ص 39 .

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي، أو استقبال الكرة، أو المحاورة والتمرير<sup>1</sup>.

### 3- سرعة الاستجابة :

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة أو سرعة تغيير الاتجاه يتبعه لتغيير موقف مفاجئ<sup>2</sup>. ويعرفها "قاسم المندلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن<sup>3</sup>.

وخلافة القول فإنه لاعب كرة اليد بحاجة إلى المنافسة، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر، أما السرعة الحركية فتتمثل في أداء الحركات والمهارات بسرعة كاستلام الكرة وتسديد الكرة وسرعة الاستجابة لمواقف متغيرة كالهجوم المعاكس والرجوع إلى المنطقة في كرة اليد أو أثناء الدفاع الفردي والكرة.

### - ثالثا : طرق تنمية السرعة :

#### ■ تنمية السرعة الانتقالية :

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب وخاصة كرة اليد وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة إنسانية وبعيدا عن التقلصات العضلية<sup>4</sup>.

أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدرة للراحة

لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى . وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى تمرين أو إلى التمرن التكرار .

#### ■ تنمية السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) :

1- كورت ماينل، التعلم الحركي، تر : عبد العلي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص 152 .

2- كمال جمال الربطي، مرجع سابق، ص 59 .

3- قاسم حسن حسين، مكونات الصفات الحركية، بغداد العراق، 1984، ص 118 .

4- ehabil. DORNHOFF MARTIN . Leducation physique sportives office de publication universitair Alger, 93, p 82 .



سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي تنطبق عليها هذا الأداء الرياضات الجماعية كرمي الكرة الشديد ... الخ .

وقيمة السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا فكيف يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذا لم يكن مميز بقوته .

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة<sup>1</sup> .

#### ■ تنمية سرعة الاستجابة :

✓ يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما عند اللاعب – دقة الإدراك البصري السمعي .

✓ القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .

✓ المستوى المهاري للفرد على اختيار نوع الاستجابة كمناسبة للموقف – السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة<sup>2</sup> .

#### 7- الإعداد المهاري في كرة اليد :

المتطلبات الأساسية المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار القانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد والتكوين المهاري، الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد يجب أن يؤديها اللاعب بصورة آلية منقنة تحت أي ظروف من ظرف المباراة، فكرة تحتل مهما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية

<sup>1</sup>- بوداود عبد اليامين، أثر الوسائل السمعية البصرية (فيديو) علم تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية، الجزائر، 1996، ص 13 .

<sup>2</sup>- جمار الربطي، التدريب الرياضي، عمان، الأردن، 2004، ص 63 .

التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عن توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة<sup>1</sup>.

#### - أولاً : مفهوم الإعداد المهاري :

ويقصد به كل الإجراء التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية، بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف .

ويعرف مفتي إبراهيم الإعداد المهاري بأنه اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائه<sup>2</sup>.

#### - ثانياً : مراحل الإعداد المهاري :

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينهما حيث تؤثر كل منهما في الأخرى وتتأثر بها<sup>3</sup>.

■ **مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية الرياضية :** وتتضح أهمية هذه

المرحلة في النقاط التالية :

✓ تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة وإتقانها .

✓ تهدف إلى اكتساب الرياضي مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي

البصري والحركي للحركة، حتى يتمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب لتعلم الحركة

ومحاولة التدريب عليها لإتقانها<sup>4</sup>.

■ **بالنسبة للوسائل السمعية :**

1- قاسم المندلاوي، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، 1989، ص 102 .

2- المرجع نفسه، ص 103 .

3- محمد حسن علاوي وكمال الدين عبد الرحمن، الدروس الإعداد النفسي في كرة اليد، ط1، القاهرة، 2003، 117 .

4- مفتي إبراهيم حمادة، الجديد في الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 19 .

✓ يجب أن يتسم التقديم اللفظي والشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم اللاعبين .

✓ استخدام المصطلحات الصحيحة المتداولة .

✓ التأكد من أنه في استطاعة جميع اللاعبين الاستماع للشرح .

✓ يجب أن تبدأ عملية التعليم بالتقدم اللفظي الذي يتناول هدف الحركة والوصف الجماعي لها بصورة مختصرة .

#### ■ بالنسبة للوسائل البصرية :

✓ يجب تقديم نموذج في هذه المرحلة من أهم الوسائل المستخدمة خاصة في الرياضات التكتيكية التي تتصف مهاراتها بالتركيب والتعقيد<sup>1</sup> .

✓ كما يستطيع اللاعب أن يأخذ فكرة عامة للشكل العام للحركة وعن سلاسل الأداء وعن التنسيق بين مراحل الحركة .

#### ■ مرحلة اكتساب التوافق الجيد :

وتكمن أهمية هذه المرحلة من تعلم الحركة فيما يلي :

✓ يمكن استعمال مختلف الوسائل المعنية على التعليم السابق ذكرها على أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب .

✓ تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة والتي بواسطتها ممكن ممارسة أداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء .

✓ تحتل عملية إصلاح الإخفاء دوراً هاماً من خلال عملية التدريب على الحركة .

#### ■ مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية :

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة وخلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بمحاولات

التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة ويجب استخدام المراحل

الآتية :

<sup>1</sup> - محمّد حسين المشتوي أحمد، إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، 2005، 199-220 .

- ✓ إتقان الحركة تحت الظروف المبسطة الثابتة .
- ✓ تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الاداء واستخدام القوة .
- ✓ تثبيت الحركة مع التغيير في الاشتركاكات والعوامل الخارجية .
- ✓ تثبيت الحركة في الظروف تتميز بالصعوبة<sup>1</sup> .

#### 8- تقويم عملية تعليم المهارة :

- ✓ على المدرب أن يكون متحمسا عند تقديم المهارة بالقبول والحركة .
- ✓ تجنب التهكم والتصنع واستخدام لغة غير جيدة .
- ✓ استخدام مصطلحات يفهمها اللاعبون .
- ✓ استخدام تشكيلا يمكن للاعبين منه سماع الشرح .
- ✓ تحقق من المهارة التي تقوم بتعليمها .
- ✓ وضع مدى أهمية المهارة بالنسبة للعبة .
- ✓ قدم المهارة من أقل من 30 د .
- ✓ وجه انتباه الفريق إلى العرض .
- ✓ شرح كيفية التقدم (التدرج) بالعرض .
- ✓ عرض المهارة بشكل كلي وفقا لأدائها في المسابقة .
- ✓ عرض المهارة بدقة ومهارة .
- ✓ عرض المهارة بشكل بطيء .
- ✓ شرح التسلسلات (النتابعات) الرئيسية المنتظمة في المهارة عن عرضها ببطء .
- ✓ تحديد الرموز والدلالات الأكثر تعليقا وتخصصا بالمهارة .

#### ■ بالنسبة لممارسة المهارة :

- ✓ استخدام تدريبات تؤكد عن المهارة التي يتم تعليمها .
- ✓ التقليل من أي خطورة تدخل في أداء المهارة .
- ✓ تكرار العرض والشرح في حالة عدم اللاعبيين على أداء المهارة بفعالية .

<sup>1</sup> - مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، المرجع السابق، ص 202 .

✓ استخدام مفتاح أو تعبيرات محددة خطوة بخطوة إذا لم يستطيع اللاعب أداء المهارة .

✓ راجع بعد خطوة للتأكد من أن كل فرد يؤدي بشكل صحيح .

✓ تقسيم المهارة إلى أجزاء عندما تكون هناك صعوبة في الأداء .

✓ أوقف الممارسة والتعلم وصحح الأخطاء الشائعة<sup>1</sup> .

### 9- الإعداد الخططي في كرة اليد :

في لغة الحروب بأنه فن الحرب خلال TACTIC يعرف مصطلح الخطة المعركة في حين أنه يعرف في المجال الرياضي بأنه فن التحركات أثناء المباراة أو فن أداء قيادة المباراة الرياضية .

ويعني الإعداد الخططي حسب مفتي إبراهيم حمادة اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها والذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة<sup>2</sup> .  
وتعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها اللاعب والفريق أثناء الهجوم والدفاع بفرض تحقيق التفوق والفوز<sup>3</sup> .

### - أولاً : أنواع خطط اللعب :

■ **الخطط الهجومية :** تتميز بعنصر المبادرة والتي تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية كما تتضمن الخطط التي تمهد لإجبار المنافس على البدء بالهجوم ثم محاولة القيام بهجوم مضاد يتميز بعامل المفاجئة لضمان عدم إعطاء المنافس فرصة الاستعداد .

■ **الخطط الدفاعية :** وهي خطط اللعب التي يلجأ فيها اللاعب أو الفريق للدفاع وترك زمام المبادرة وأمر قيادة المباراة للمنافسة، وتستخدم مثل هذه الخطط في حالة تفوق الفريق المنافس أو عن تحميد بنتيجة المباراة، ويمكن تقسيم الخطط الهجومية والدفاعية إلى ما يلي<sup>4</sup> :

1- نبيلة أحمد عبد الرحمان - سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص 123 .

2- مفتي إبراهيم حمادة، المرجع السابق، ص 29 .

3- محمد حسين علاوي، المرجع السابق، ص 38 .

4- عماد الدين عباس - أبو زيد وآخرون، الإعداد في كرة اليد، نظريات وتطبيقات، القاهرة، 2003، ص 38 .

- ✓ خطط فردية .
- ✓ خطط جماعي .
- ✓ خطط مجموعة محددة من لاعبين الفريق .
- ✓ خطط الفريق بأكمله .

فالمباراة في كرة اليد تجري في مواقف معقدة متتالية، ولتنفيذ الجمل والنشاطات الخطئية واتخاذ القرارات الصحيحة المتعلقة بها، فإن ذلك يستدعي سرعة الاستشارة لتحليل المواقف وتفسيرها، والاختيار الصحيح لأسلوب والطريقة لتنفيذ الواجبات والمهام فصحة تقدير المواقف لتحقيق الفرض المناسب تتحدد في سرعة الإدراك عن اللاعب والفريق ككل والتي تعتبر جوهر العمل الخطئي، فإعداد طرق ناجحة لتربية وتنمية وتطوير هذه القدرة تكون ممكنة فقط عن التفهم الدقيق للأساس النفسي لآلية الموقف الخطئي أثناء المباراة في كرة اليد والتي تعتمد في محتواها على نقطتين أساسيتين هما<sup>1</sup> :

- ✓ إمكانية استخدام كمية أكبر وأدق من المعلومات .
- ✓ إعادة تحقيق هذه المعلومات على أساس تحليلها بطريقة تؤدي إلى وضوح أكثر لتقييم الموقف<sup>2</sup> .

#### ■ مراحل الإعداد الخطئي : تتضمن مراحل الإعداد الخطئي المراحل التالية :

1. **مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخطئية :** وتظهر أهمية اكتساب اللاعب المعارف والمعلومات الخطئية في تمكين اللاعب من حسن تحليل اللعب المختلفة واختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ .

كما أن تشكيل الخبرات المختلفات للاعب والتي يطلق عليها خبرة المباريات تتأسس على هذه المعارف النظرية .

<sup>1</sup> - المرجع نفسه، ص 36 .

<sup>2</sup> - عماد الدين عباس - أبو زيد وآخرون، مرجع سابق، ص 221 - 223 .

يمكن اكتساب المعارف والمعارف والمعلومات (SHTOUTKA) ووفق رأي شوتكا الخطئية باستخدام التدرج التعليمي التالي :

- ✓ المرحلة الأولى : شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية .
- ✓ المرحلة الثانية : وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم .
- ✓ المرحلة الثالثة : تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى أهم الأخطاء التي تحدث حدوثها أو التي حدثت بالفعل .
- ✓ المرحلة الرابعة : معالجة بعض المواقف الخطئية التي تختلف في درجة صعوبتها وضع أنسب الحلول لها توجيه النظر لأهم الأخطاء الشائعة .

## 2. اكتساب وإتقان الأداء الخطئي :

يتطلب تعلم السلوك الخطئي وإتقانه من اللاعب أنماط سلوكية يكون قادرا على تغييرها وتعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسات الرياضية .

وتأسس القدرات الخلافة على مدى ما على لدى اللاعب من معارف ومعلومات ومهارات وخبرات حركية وخطئية اكتسابها أثناء عملية التعلم، إذ أن اسهام القدرات الخلافة ينحصر في الفرد استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة .

## 10- الإعداد النفسي في كرة اليد :

### - أولا : مفهوم الإعداد النفسي :

يعرف مفتي إبراهيم حمادة الإعداد النفسي على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك كلا من الأداء البدني المهاري - الخطئي للاعب والفريق والوصول إلى

قمة المستويات<sup>1</sup> .

ويعرف محمود كاشف الإعداد النفسي إلى تنمية الصفات الإدارية وتنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعب المختلفة والمقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح<sup>2</sup>، فنظرا للأداء الحديث في كرة البد - خاصة للاعب كرة اليد ذو المستوى العالي فقد ظهر واضحا خلال المباريات والبطولات العالمية تأثير الجانب التعليمي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب النفسي والخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة وتوتر الأعصاب والخوف دورا هاما في حسم نتائج المقابلات وأوضح شارل ذلك ما أوضحت مباريات بطولة العالم السادسة عشر لكرة اليد في مصر عام 1999 عند هزيمة المنتخب الروسي في المباريات النهائية أما فريق السويد في الثواني الأخيرة من المباراة .

كما صرح المدرب الروسي "ماكسيموف" أن السبب يرجع إلى عدم قدرة لاعبيه على ضبط النفس في الدقائق الأخيرة، كذلك هزيمة يوغسلافيا من روسيا في مباريات الدور النصف نهائي حيث علل مدرب الفريق زوران سبب الهزيمة إلى فقد لاعبيه إلى التركيز كل هذه النتائج حسمت لصالح الفرق التي تتمتع بسمات نفسية مثل ضبط النفس وعدم التوتر والثقة بالنفس أي وجود توازن نفسي للفريق ككل<sup>3</sup>، فنظرا للتطوير الكبير في كرة اليد والذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين والفرق والتطور في الأداء المهاري والخططي فقد ظهر بوضوح الذي يقوم به النفسي للاعبين والفريق، وبذلك أصبح الإعداد النفسي بشكل بجانب الإعداد البدني المهاري والخططي جزءا لا يتجزأ من عملية تعلم وتربية .

#### - ثانيا : أهداف الإعداد النفسي :

من الأهداف الإعدادية النفسية للاعب نجد<sup>4</sup> :

- تدريب اللاعبين وإعدادهم .

1- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث - تخطيطه تطبيقه - قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 235 .

2- عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 166 .

3- محمد حسين علاوي، المرجع السابق، ص 40 .

4- محمد حسين علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، القاهرة، 1987، ص 142 .



- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى مستويات من المهارات الأساسية والخطوية .
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية .
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية وأثناء التدريب والمنافسة في تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس .
- المساعدة في الإعداد النفسي والمعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة .
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق .

### - ثالثاً : أنواع الإعداد النفسي :

يتضمن الإعداد النفسي للاعبين الرياضيين نوعين هامين هما<sup>1</sup> :

■ **الإعداد النفسي طويل المدى** : ويهدف إلى توجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم الرياضية، وزيادة قدرتهم على حسمها والتحدي لها ومواجهتها وكذلك بناء وتنمية الدفاعية الرياضية وبصفة خاصة دفاعية الإنجاز الرياضي للاعبين وتنمية قدرتهم على تحديد وضع أهدافهم بصورة واضحة والسعي لتحقيقها، كما يسعى إلى تحقيق وتطوير السمات النفسية الخاصة للاعبين كرة اليد من حيث أنها عوامل هامة ترتبط بالإلتقان بمستوى قدراتهم وإمكاناتهم.

■ **الإعداد النفسي قصير المدى** : أثار بعض الباحثين إلى أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين يقصد به الإعداد النفسي المباشر قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبياً بهدف التركيز على توجيههم وتهيئتهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقاتهم لإمكانية استثمار أقصى مدى ممكن في المنافسة .

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص 96 .

**رابعاً : مكونات عملية الإعداد النفسي الرياضي :**

وتشمل عملية الإعداد النفسي الرياضي على المكونات التالية :

■ **العمليات العقلية العليا :** الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل والتذكر والتفكير والانتباه والتي تتضمن سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة والعمليات العقلية العليا تلعب دوراً هاماً في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الإنجاز الرياضي<sup>1</sup>.

■ **السمات النفسية المكونة لخاصية اللاعب :** هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أعمال مختلفة الحجم والشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة الحرجة ويمكن تحديدها كما يلي :

- القدرة على التنافس والسعي إليه .

- صلابة الشخصية .

- القدرات العصبية (الاستعداد لاستشارة) .

- السمات الإدارية والمظاهر الانفعالية والحالة المزاجية .

■ **الحالة النفسية :** وهي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغييراً واهتزازاً وهي عملية نفسية مركبة من الانفصال، الانتباه التفكير وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة .

■ **المهارات النفسية :** تلعب دور هام في تحقيق الإنجازات الرياضية حيث أن تنمية المهارات النفسية بحيث أن يسير جنباً مع تنمية عناصر اللياقة البدنية إن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن انتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية والخطط العظمى والتركيز والانتباه وتعدد المهارات النفسية لتشمل مهارات التصور، الاسترخاء، تركيز الانتباه، التحكم في الطاقة النفسية، مهارات وضع الأهداف والتحكم في الضغط العصبي<sup>2</sup>.

**خامساً : طرق الإعداد النفسي للرياضي والفريق :**

تعتبر الطرق التالية للإعداد النفسي من أهم الطرق الصحيحة وهي كالتالي :

<sup>1</sup> - محمد العربي شمعون، عبد الغني جمال، التدريب العقلي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 45 .

<sup>2</sup> - محمد العربي شمعون، المرجع السابق، ص 88 .

- **الطريقة الشخصية :** إن استعمال الكلمة لها أهميتها في الإعداد النفسي وتأثيرها على شخصية اللاعب، فالحوار بأسلوب تربوي مع المدرب والرياضي يؤثر إيجابيا على اللاعب .
- **الطريقة التأملية :** تتم هذه العملية عن طريق التوضيح للاعب إيجابياته وسلبياته في تنفيذ الواجبات المطلوب منه إذ أصبح من الضروري مشاهدة المقابلات والصور وتحليل الفيديو لما له من أهمية في الإعداد النفسي .
- **طريقة خلق عقبات خاصة :** تعتمد هذه الطريقة على خلق أعباء إضافية كإجراء مقابلة بقوانين مكثفة أو إجراء مقابلة بين فريقين غير متساويين عدديا .
- **طريقة الجزاء والعقاب :** وتعتبر طريقة عامة في الإعداد النفسي غير أنه قد يكون لهذه الطريقة تأثيرات سلبية .
- **طريقة المباريات :** هذه الطريقة مهمة في الإعداد النفسي وتستخدم لتطوير الحيوية المبادرة والحفاظ على رسم الفريق وتصحيح سلبياته وتدعيم إيجابياته .

#### - خلاصة :

إن متطلبات لاعب أو فريق كرة اليد عديدة ومتعددة منها البدنية المهارية الخطئية النفسية وهي متداخلة ويؤثر على كل منها في الآخر وكل واحد منها لها خصوصيات تتميز بها

عن غيرها، إلا أن نجاح العملية التدريبية مرتبطة في إيجاد العلاقات بينهم تأسس عملية في مجال التدريب الرياضي الحديث .

لذا وجب على المدرب الإلمام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكوين لاعب كرة اليد من الناحية البدنية، المهارية، الخطئية والنفسية مع مراعاة المراحل والخصائص والمميزات العمرية .

إن كرة اليد تفرض على اللاعبين واجبات ومهمات بدنية ومهارية وخطئية مع الضغوطات النفسية التي يواجهها اللاعب وذلك بتعدد خطط اللعب وطرق التدريب الحديث، وتزداد هذه الواجبات أهمية وقوة كلما ازداد التنافس حتى يتمكن اللاعب من تحقيق هذا كله وجب أن يكون هناك تخطيط علمي بتمعن ورزانة وتأسيس عملية صحيحة .

الإطار

التطبيقي

للدراسته

الفصل

الخامس

الإجراءات المنهجية  
للدراسة

❖ **الفصل الخامس : المنهج المتبع والإجراءات الميدانية .**

**1- الدراسة الاستطلاعية :**

- مثلت المرحلة الأولى دراستنا الميدانية التي كانت غايتها التعرف على الواقع الميداني تقبل الخوض في تفاصيله، وكانت متمثلة في ما يلي :
- التعرف على اللاعبين الممارسين .
  - التطلع على الأوقات المقدمة للتدريب .
  - الإطلاع على القاعة والأدوات البيداغوجية .
  - ساعدت هذه الدراسة الاستطلاعية على ضبط عينة البحث .
  - التعرف على الخصائص السيكومترية .
  - التعرف على عينة البحث .

**2- المنهج المتبع :**

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى حقيقة، ويتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث والاستقصاء، كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف<sup>1</sup>، لذا نجد أن ظاهرة لها منهج يتلائم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي لكونه مع طبيعة المشكلة المدروسة وتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقنا للبرنامج التدريبي المقترح ومعرفة أثره في تنمية وتطوير الصفات البدنية (سرعة، مرونة) للاعب كرة اليد لعينة البحث قصد الدراسة، أما المنهج التجريبي فيشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما، وهو مرتبط بالجانب الزمني<sup>2</sup> .

<sup>1</sup>- محمد زيان عمر، البحث العلمي منهجية وتقنيات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص 87 .  
<sup>2</sup>- محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1989، ص 42 .

### 3- مجتمع وعينة البحث :

تعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي إذ يتطلب على الباحثين البحث عن عينة تتلائم مع طبيعة عملها وينسجم مع مشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعنا الأصلي أصدق تمثيل .

اختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بنادي (النادي الرياضي للهواة مصطفىواي أحمد) وهي المجموعة التجريبية متكونة من 10 لاعبين من فئة الأصاغر بنادي (النادي الرياضي للهواة حي المجاهدين) وهي المجموعة الضابطة، وتم اختيار المجموعتين بطريقة مقصودة (عمدية) وتم تطبيق عليها الاختبارات البدنية (سرعة، مرونة) وقد استبعد الباحثان اللاعبين المصابين وكذا اللاعبين الذين لم ينتظموا بالتدريب كما طبقا على المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المقترح الذي تم عرضه ومناقشته من قبل مختصين في مجال التدريب الرياضي، وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث قصد الدراسة حيث راعى الباحثان مدى تجانس العينتين في المتغيرات الوصفية الجسمية من حيث العمر، الوزن، الطول، والخبرة السابقة (العمر التدريبي) كما هي موضحة كالتالي :

#### - جدول رقم (01) :

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س	ع±	س	ع±			
العمر	13.94	1.43	13.48	0.81	2.09	0.9	غير دال
الوزن	43.28	2.15	44.80	4.65		0.95	غير دال
الطول	145.2	3.32	144.6	2.65		0.45	غير دال
العمر التدريبي	2.50	1.90	2.62	1.53		0.17	غير دال

الجدول رقم (01)- يبين تجانس العينتين من حيث العمر، الوزن الطول والعمر التدريبي عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 .

ومن أهم الأسباب التي أدت بالباحثين إلى اختيار هاتين الناديين من بين مجموعة من النوادي الموجودة في مدينة مسعد لعدة ضوابط اعتمدها الباحثان من بينها :



- توفر الناديين على قاعة رياضية خاصة بهما .
- وجود القاعة بالقرب من مقر السكن مع توفر وسيلة النقل .
- أغلب أفراد المجتمع لا تتشط في نوادي أخرى .
- توفر الإمكانيات المادية .
- تعاون المسؤولين وتسهيل مهمة الباحث .

#### **4- مجالات البحث :**

##### **■ المجال البشري :**

شملت عينة البحث على 20 لاعب من فئة الأصاغر، من الناديين، بحيث 10 لاعب من نادي الرياضي للهواة (حي المجاهدين بمسعد) اختبروا كعينة ضابطة و10 لاعب الأخرى من نادي الرياضي للهواة (الرائد مصطفىاوي أحمد بمسعد) اختبروا كعينة تجريبية والعينة كلها من جنس الذكور تتراوح أعمارهم من 12 سنة إلى 15 سنة .

##### **■ المجال الزمني :**

استغرقت فترة العمل من 16/02/2019 إلى غاية 26/03/2019، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 12/02/2019 ودامت مدتها 90د لكل عينة، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 26/03/2019 وبحجم ساعي قدره 30 ساعات في الأسبوع وبشكل متفرق، أي ساعة ونصف للحصة كل يوم سبت وثلاثاء ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 30/03/2019 ودامت مدتها هي الأخرى 90د لكل عينة .

##### **■ المجال المكاني :**

لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبلية والبعدية بالقاعة الرياضية بحيث أن لكلتا الناديين نفس القاعة .

#### **5- ضبط متغيرات البحث :**

إن من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحث معتمداً بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادث ويحدد أسباب حدوثه ولسير الحسن لتجربة البحث الميدانية عمد الباحثان إلى ضبط جميع المتغيرات التي من شأنها إعاقة التجربة، وعليه قام الباحث باستبعاد كل المتغيرات التي قد تؤثر مباشرة على نتائج البحث وقد تم ضبط المتغيرات كما يلي :

### **1- المتغير المستقل :**

هو ذلك العامل الذي يؤثر في العلاقة ولا يتأثر بها وفي بحثنا هذا هو متمثل في :

- البرنامج التدريبي المقترح .

### **2- المتغير التابع :**

هو ذلك العامل الذي يتأثر في العلاقة ولا يؤثر فيها وفي بحثنا هذا هو متمثل في تنمية

الصفات البدنية (سرعة، مرونة) للاعبين كرة اليد

### **3- المتغيرات العشوائية :**

هناك عدة متغيرات ولكثرتها وتعددتها ضبطناها كما يلي :

- تم اتخاذ أفراد العينات من نفس (العمر، الجنس، الطول، الوزن، العمر التدريبي)=-

- تم إبعاد كل لاعب انقطع عن التدريب وهذا من أجل احترام مبدأ الاستمرار الذي يعتبر مبدأ أساسياً في مجال التدريب الرياضي ولأجل التطوير لجميع النواحي وخاصة البدنية محل الدراسة .

- يجب إجراء الاختبارات للعينات في نفس وقت إجراء الحصص التدريبية وكذلك بالنسبة للعينات الضابطة .

- استبعد الباحث اللاعبين المصابين .

أما بالنسبة للفروق المرفولوجية فإن المقارنات تتم بين الاختبارات القبالية والبعديّة لنفس المجموعة أي قياس مقدار التحسن ومنه فإن الفروق جميع أفراد المجموعات ليس عاملاً مهم .

### **6- وسائل جمع المعلومات :**

كل باحث لا بد أن يستعين ببعض الأجهزة والأدوات التي تساعده وتسهل له عملية انجاز بحثه بشكل سريع وبصورة أدق واستخدام الباحثان في عملية جمع البيانات الأدوات التالية :

### 1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

وهذا من خلال الإطلاع وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريبي الرياضي والتدريب في كرة اليد خاصة، وأداء المدرب الرياضي والتي يمكن من خلالها وضع تصور لما يجب أن يكون عليه هذا المدرب في الارتقاء بمستوى اللعبة واللاعبين استعداد للمنافسات، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة .

### 2. الاستبيان :

قام الباحثان بإعداد استمارة للمحكمين لتحديد الصفات البدنية والاختبارات .

### 3. البرنامج التدريبي المقترح :

تم وضع برنامج تدريبي على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي في كرة اليد حيث تم وضع الأهداف والواجبات وتحديد المحتوى ووسائل التنفيذ التي بواسطتها يمكن المحاور الرئيسية للبرنامج في إطاره العام .

### 7- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- 12 كرة يد قانونية .
- 5 كرات طبية مختلفة الأوزان .
- 15 شخصا .
- مقياته .
- شريط ديكا متر .
- صفارة .
- مقعد خشبي .
- قاعة كرة يد قانونية .
- كراسي خاصة بقياس مرونة الجذع
- جهاز إلكتروني لقياس الطول والوزن .

- الوسائل الإحصائية :

- المعدلات الإحصائية .

**-8- التجربة الاستطلاعية :**

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أراضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على :

- صدق وثبات وموضوعية الاختبارات .

- الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات .

- مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات .

- التأكد من سلامة الأجهزة .

- مدى استجابة عينة البحث للاختبارات .

- أفضل طريقة لإجراء الاختبارات .

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات .

**-9- الأسس العلمية للاختبار :**

**أ. صدق المحكمين :**

قمنا بعرض الاختبارات على مجموعة من الأساتذة من ذوي الاختصاص كمحكمين لأدائنا فقاموا بحذف ودمج وتعديل بعض الاختبارات وصولاً إلى الاختبارات المستعملة وبهذا يعد صدق المحكمين كدلالة على صدق الاختبارات .

**ب. إثبات الاختبارات :**

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف<sup>1</sup>، ويعد أسلوب إعادة الاختبارات من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماماً للظروف التي سبق وتم الاختبار فيها .

<sup>1</sup> - مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 152 .

وهذا ما قمنا به في بحثنا، حيث طبقنا الاختبارات على 10 من نادي (حي المجاهدين) اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (02)، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 9 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية .

### ج. موضوعية البحث :

الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل إذ الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك وعدم الموفقة من قبل المختبرين عند تطبيقها واختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية، فمثلا اختبار الجري المتعرج بين الشواخص أو الجري 30 متر يكون ضمن أهداف المنهج اليوم .

### - جدول رقم (02) :

الاختبارات / الدراسات				جم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات للاختبار	معامل الصدق للاختبار	درجة الخطورة	معامل اختبار بيرسون ج
0.6	0.05	0.95	0.91	09	10	السرعة لمسافة 30 م			
		0.96	0.93			المرونة: ثني الجذع للأمام من الوقوف			

**جدول رقم : (02)-** يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية .

ومما تم ذكره نقول إن أهداف التجربة الاستطلاعية تحققت على جميع الجوانب، انطلاقا من الخطوات الأولى للبحث إلى بداية تجربة البحث الرئيسية فمن خلال التجربة الاستطلاعية فقد قدمت لنا معطيات مهمة من أهمها الأسس العلمية للاختبارات البدنية المحل الدراسة التي استعملت في التجربة الميدانية وهذا ما أكدته الجدول رقم (02) الذي مدى ثبات وصدق الاختبارات البدنية (سرعة، مرونة)

10- التجربة الرئيسية :

والمتمثلة في البرنامج التدريبي المقترح الذي يمكن أن نلخصه فيما يلي :

أ. الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح :

يعتبر بناء البرنامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي، لأن البرنامج التدريبية العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب .

إن البرامج التدريبية المنظمة التي تتبع الأصول العلمية تؤدي إلى تطوير حالة الفرد وتجعله قادرا من الناحية البدنية، المهارية، الخططية والنفسية للقيام بواجبات ومهام النشاط أو العمل الذي يقوم به كما أنها تحقق أهدافها معينة وتعوض نواحي النقص لمختلف عناصر متطلبات الحالة التدريبية للاعب، والتكيف لعمل الأجهزة الحيوية، أما البرامج التدريبية الغير منظمة، فهي توضح وفق اجتهاد فردي في الغالب، وتتضمن تمارينته نوعيات متشابهة ومقارنة من حيث الحجم والشدة وقد تركز على نوعية واحدة تعطي بأسلوب معين كما أنها تعتمد على الدوافع الشخصية وتكون عرضة للتغيير والتبديل دون تقييم أو تقنين منظم، هذا ما أكدته الدراسات الحديثة في مجال التدريب مثل دراسات .

ب. الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح :

لقد اعتمد الباحثان على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث السابقة والمشابهة في تحديد أفضل السبيل والطرق والمبادئ لتخطيط وإعداد البرامج التدريبية في مجال كرة اليد وبعد تحليل لتلك المراجع أمكن التوصل إلى وضع أسس لبناء البرنامج المقترح والذي نلخصه فيما يلي :

- مراعاة البرنامج لخصائص ومميزات المرحلة السنية قيد البحث .
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة للحمل (الزيادة المستمرة المتدرجة للحمل- لفروق الفردية- الإعداد الشامل للاعب – التوازن الإيقاعي بين الحمل والراحة) .
- مراعاة الأسس العلمية الخاصة بكل عمليات التعلم والتدريب .
- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى واحترام أهداف ومحتويات الفترات الزمنية المخصصة للتدريب لكل فترة ومرحلة وعليه عملية التدرج في الحمل ومفردات وأهداف

البرنامج مطلوب .

- الاهتمام بعملية الإحماء قبل الممارسة والمنافسة بهدف اللاعب بـدنيا ونفسيا .
- إدخال عناصر التشويق والمنافسة .
- مراعاة عدم الوصول باللاعب إلى الإجهاد أو الإرهاق .

### **ج. بناء البرنامج التدريبي المقترح :**

قام الباحثان خلال مراحل بناء البرنامج التدريبي المقترح الاعتماد على النقاط التالية :

#### ■ **تحديد الأهداف :** يهدف البرنامج إلى تحقيق الأهداف التالية :

- وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية العالية وذلك من خلال تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة للاعبين، وكذا الرفع من مستوى الأداء المهاري والوصول به إلى أعلى مستوى ممكن، بالإضافة إلى ذلك تطوير وتحسين الكفاءة الخطئية عن طريق فهم واجبات مراكزهم والإدراك الكامل لطريقة اللعب الفريق صف إلى ذلك تنمية وتحسين الصفات الإدارية الخلقية للاعبين .

- إكساب اللاعب القدرة الإيجابية للتفاعل في أداء المهارات الأساسية وخطط اللعب من خلال البرنامج المقترح .

#### ■ **واجبات البرنامج :** لتحقيق أهداف البرنامج حدد الباحثان بعض الواجبات التي تعمل على

الوصول لتحقيقها وهذه الواجبات نلخصها فيما يلي :

- الإعداد البدني (وبالأخص الصفات المحل الدراسة) .
- الإعداد المهاري .
- الإعداد الخططي .
- الإعداد النفسي .
- الإعداد الذهني (النظري) .

#### ■ **تحديد محتوى البرنامج :** يرى الباحثان أن يضم محتوى البرنامج المقترح الآتي :

أ. المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد : وتشمل على تطوير الصفات البدنية (التحمل، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة، القوة، الرشاقة والمرونة) .

ب. المتطلبات المهارية الخاصة بلاعب كرة اليد : ويشمل على :

- المهارات الأساسية بدون كرة (الجري بأنواعه، الجري المستقيم، المتعرج، الجري مع تغير الاتجاه، الجري والظهر مواجه، التحركات الجانبية) .

- المهارات الأساسية بالكرة (تمرير الكرة، استقبال الكرة، الخداع بالكرة والمراوغة، التسديد) .

ج- المتطلبات الخطئية بلاعب كرة اليد : وتشمل على :

- خطط اللعب الهجومية وتنقسم خطط اللعب الهجومية الفردية وخطط اللعب الهجومية الجماعية خطط اللعب الدفاعية وتنقسم إلى خطط اللعب الدفاعية والفردية وخطط اللعب الدفاعية والجماعية .

د. المتطلبات النفسية الخاصة بلاعب كرة اليد : وتشمل على :

- تطوير الصفات الإرادية (الثقة بالنفس، الشجاعة وعدم الخوف، الكفاح، التصميم، المبادرة، عدم التردد .... إلخ) .

هـ. المتطلبات النظرية الخاصة بلاعب كرة اليد : وتشتمل على :

- شرح قوانين اللعبة .

- الاختبارات البدنية والمهارية .

- التحليل الإحصائي الاعتماد على : SPSS .

- مواصفات الاختبارات البدنية : شكل رقم (01)

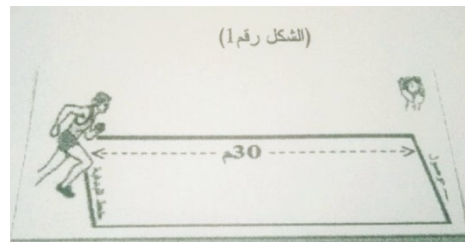
اختبار السرعة .

- الغرض من الاختبار : قياس لألعاب أو منطقة

فضاء طولها لا يقل عن 50م وعرضها لا يقل عن 5م + صفارة + ميقائية + أقماع توضع عند الانطلاق وعند الوصول.

- طريقة الأداء : يقف اللاعب المختبر بالوقوف أمام خط البداية على أن يأخذ وضع

الاستعداد وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة حتى خط النهاية والذي



11

12



يقع على بعد 30 متر من خط البداية<sup>1</sup> .

**- تعليمات الاختبارات :**

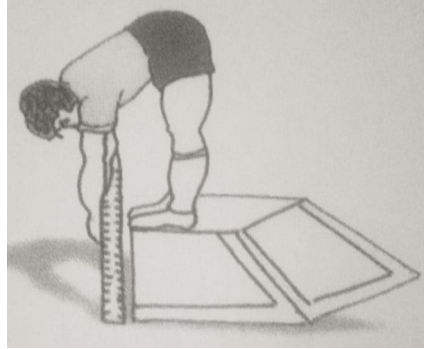
- يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة وفي المكان المخصص لذلك .
- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد البدئي العالي .
- يعطي لكل لاعب محاولتين بينهما 5 دقائق .
- تخذ المحاولة الصحيحة والجيدة .
- **ثني الجذع للإمام من الوقوف .**
- **الغرض من الاختبار :** قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .
- **الأجهزة والأدوات :** مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم، موازيا لسطح المقعد ورقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد، مؤشر يتحرك على سطح المسطرة .
- **وصف الاختبار :** يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمونتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد، يقوم المختبر بثني جذعه للإمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .
- **تعليمات الاختبار :**
- يجب عدم ثني الركبتين .
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .
- يجب الثبات آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين<sup>2</sup> .
- تؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة .
- إعطاء اللاعب الحرية في محاولتين أو ثلاثة للإحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة .

**- حساب الدرجات :**

- أداء محاولتين تسجل أفضلهما .

<sup>1</sup> - محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4، دار الفكر العربي، 2001، ص 308 .  
<sup>2</sup> - محمد صبحي، المرجع السابق، ص 260 .

- شكل رقم (02) : اختبار المرونة .



13- الوسائل الإحصائية المستعملة :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناءا عليها، ومن بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

- المتوسط الحسابي :

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

- التباين :

$$s^2 = \frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n-1}$$

- اختبار T ستودنت<sup>1</sup> :

$$T = \frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_1}{\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

<sup>1</sup> - محمد جاسم اليساري مروان عبد المجيد ابراهيم، الأساليب الإحصائية على بحوث المجالات التربوية، عمان، مؤسسة الوراق، 2001، ص 276 .

الفصل

السادس

عرض وتحليل  
والنتائج

❖ الفصل السادس : عرض وتحليل النتائج .

○ عرض وتحليل نتائج المحور الأول :

1- جدول رقم (03): يبين الفروق T المجموعة الضابطة اختبار سرعة 30 متر .

المعالم الإحصائية الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع±	س	ع±	المجدولة	المحسوبة			
السرعة	6.87	0.38	6.53	0.48	2.26	1.78	09	0.05	غير دال

يوضح الجدول النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

لاختبار سرعة 30 متر ومن خلاله يتضح ما يلي :

حصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 6.87 وتباين 0.38 وحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي 6.53 وتباين 0.48 وكانت T المحسوبة 1.78 وهي أقل من T الجدولية 2.26 إذن ليست هناك دلالة إحصائية للفروق أي أنه هناك فرق عشوائي ناتج عن الاختلافات القائمة بين أفراد المجموعة، ويرجع الباحثان السبب إلى البرنامج التدريبي المتبع من طرف المجموعة الضابطة إذ أنه لا يعتمد على أسس علمية صحيحة وخال من التنويع مما يؤدي إلى ملل المجموعة والتي لا تدفع اللاعبين إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة وبذلك لا يحقق الاستثمار في تنمية صفة السرعة بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر أنسب لتطوير هذه الصفة .

2- جدول رقم (04) : يبين الفروق T للمجموعة التجريبية اختبار السرعة 30 متر .

المعالم الإحصائية الاختبارات السرعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
	س	±ع	س	±ع	المحسوبة	المجدولة			
	6.7	0.21	5.87	0.4	6.42	2.26	09	0.05	دال

يوضح الجدول النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار سرعة 30 متر ومن خلاله يتضح ما يلي :

حصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 6.7 وتباين 0.21 وحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي 5.87 وتباين 0.4 وكانت T المحسوبة 6.42 وهي أكبر من T الجدولية 2.26 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 ومنه يتبين أنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي إلى صفة السرعة ويرجع الباحثان هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح حيث ظهر تطور واضح لدى اللاعبين ويرجع الباحثان أسباب الفروق في اختبار السرعة لمسافة 30 متر التي لها أهمية للاعب كرة اليد إذ أن "لا مكان للاعب بطيء بكرة اليد الحديثة وسرعة لاعب كرة اليد تعد نقطة البداية أي قدرة التعجيل والانطلاق بسرعة من وضع الوقوف أو من الحركة البطيئة وفي حالات متعددة يلزم على اللاعب أن يكون سريعاً في مسافة قصيرة والتحول المفاجئ من الدفاع للهجوم" .

بينما تعد السرعة ن وجهة نظر آخرين "السرعة ضرورية للاعب حيث يرى أنها الأساس في سرعة التطبع أرض الملعب وسرعة التفكير والقدرة الحركية البسيطة والمعقدة لإيجاد الزميل" .

ويرى الباحثان أن لاعب كرة اليد يحتاج إلى كل أنواع السرعة وحسب المواقف المتنوعة والمتجددة للعب فهو يحتاج إلى سرعة الركض لمسافات قصيرة أثناء استقبال الكرة أو احتلال فراغ أو التخلص من الخصم في الوقت المناسب ويحتاج إلى سرعة التفكير لاتخاذ القرار المناسب والوقت المناسب وإلى سرعة المراوغة وكذلك إلى سرعة التهديد في مواقف مختلفة. ويرى الباحثان هذا التقدم في البرنامج التدريبي المقترح وتتفق به هذه الدراسة في دراسة (رشدي، 2004) والتي أجمعت على أن استخدام البرامج بصورة منظمة يعمل على

تطوير المتغيرات البدنية، حيث ظهر تطور واضح لدى اللاعبين بسبب انتظامهم واستمرارهم بالتدريب ولأن البرنامج التدريبي قد بنى وفق أسس علمية صحيحة لأن التدريب العلمي المدروس يعد الركيزة الأساسية والوسيلة المثالية في بناء وإعداد اللاعبين ولاسيما الشباب منهم وذلك لتعويدهم على مجابهة الصعاب التي تعترى طريقهم أثناء المنافسات الرسمية وكذلك عن طريقها يكتسب اللاعب خبرة ميدانية تمكنه من تلاقي الأخطاء التي تواجهه في المباريات<sup>1</sup>. ويرجع الفضل في التحسن لدى لاعبي المجموعة التجريبية في اختبارات السرعة إلى البرنامج التدريبي وما تضمنه من تمارين تنمي وتطور صفة السرعة .

وقد راعى الباحثان عند تصميمه البرنامج التدريبي التمارين التي تنمي وتطور السرعة ووضعها بالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية أي بعد الإحماء مباشرة وهذا ما يؤكد (درويش) (ففي كل الحالات يجب أن توضع أن توضع السرعة في بداية وحدات التدريب حيث يوجد نظام أساسي يكمن في فن الأداء الحركي قبل السرعة والسرعة قبل القوة أو القوة المميزة بالسرعة قبل القوة المطاولة وهكذا)<sup>2</sup>.

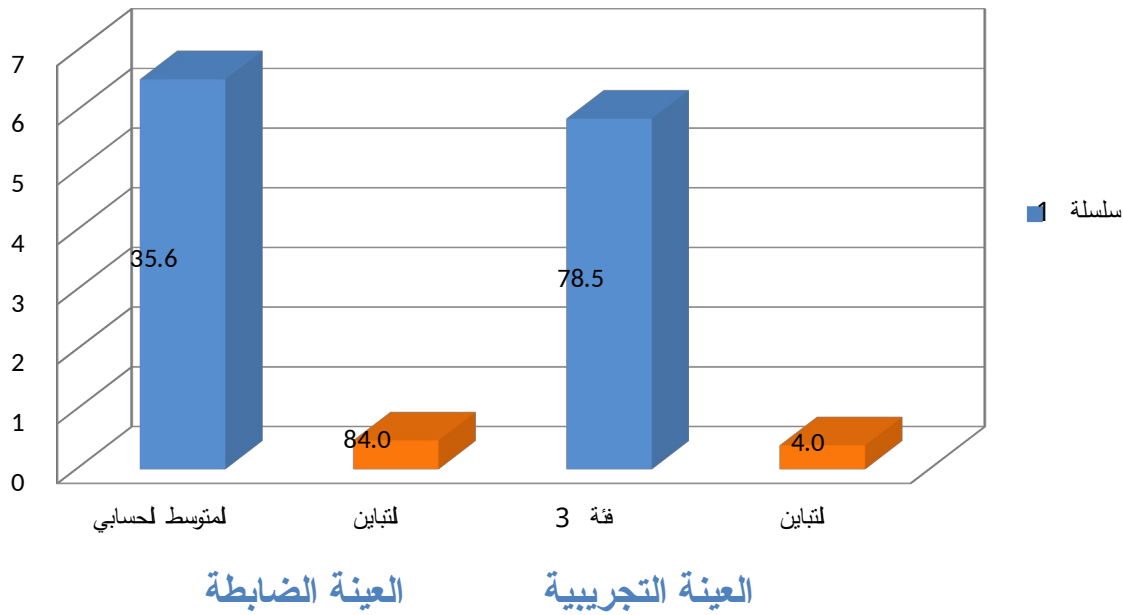
**3- جدول رقم (05) :-** يبين الأوساط الحسابية والتباين للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الخاصة بالسرعة .

نتائج الاختبار للمجموعة	المتوسط الحسابي	التباين	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرارة	الدالة الإحصائية
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	6.53	0.48	3.3	2.09	18	دال
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	5.87	0.4				

<sup>1</sup>- رشدي محمد عادل، أسس الرياضي، الشركة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، ط1، طرابلس، 2004، ص 45 .  
<sup>2</sup>- درويش كمال وحسانين محمد صبيحي، الجديد في التدريب في التدريب الدائري، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 15 .

- مقارنة بين المتوسطات الحسابية والتباين للاختبارات البعدية لصفة السرعة :

شكل بي بي رقم ( 30 )



يوضح لنا الجدول رقم (05) والشكل رقم (04) أفضلية التأثير للبرنامج المقترح حيث نجد أن المجموعة الضابطة قد بلغ متوسط حسابها 6.53 وتباين 0.48 مقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ متوسطها الحسابي 5.87 وتباين 0.4 عند درجة حرية 18 ومستوى بدلالة 0.05 وبالتالي يظهر أن هناك دالة إحصائية بين المتوسطين ويعين هذا أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج ويرى الباحثان أن للسرعة أهمية كبيرة للاعب كرة اليد وهذا ما تراه خاصة في الهجوم المعاكس بصورة أكثر وضوح وكذلك في الدفاع المتقدم لأنه يتوجب عليه السرعة في الانتقال من منصب إلى منصب آخر وفي تأدية المراوغات والتقاطعات يستلزم عليه القيام بها بسرعة كبيرة كي لا يترك للخصم أو المدافع بأخذ الوقت لقطع الكرة وهذا ما رأيناه في المجموعة الضابطة فوجدنا النتائج التي ظهرت عن استعمال التدريب العادي لم

يحدث فروقا في صفة السرعة مقارنة مع البرنامج المقترح الذي أدى إلى حدوث تطور كبير لدى المجموعة التجريبية ومنه ما يثبت صحة الفرضية الأولى .

4- جدول رقم (06) : يبين الفروق T للمجموعة الضابطة في اختبار المرونة .

المعالم الإحصائية الاختبارات المرونة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع±	س	ع±	المجدولة	المحسوبة			
	44	3.33	45.8	2.84	2.26	1.74	09	0.05	غير دال

يبين الجدول الفروق T للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي إلى اختبار مرونة الجذع للأمام ومن خلاله يتضح ما يلي :

في هذه المجموعة حصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 44 وتباين 3.33 حصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي 45.8 وتباين 2.84 وكانت T المحسوبة 1.74 وهي أقل من T الجدولية 2.26 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة إحصائية 0.05 إذن لا توجد دلالة إحصائية للفروق أي أنه فرق عشوائي ناتج عن الاختلافات القائمة بين أفراد المجموعة وأرجع الباحثان سبب ذلك إلى المنهج المتبع للتدريب المتبع من قبل المجموعة الضابطة التي أعتمد على التمارين التقليدية المتكررة والتي تؤدي بنمط واحد وبأداء ثابت وكذلك لإهمال المناهج المتبع من قبل المجموعة التوزيع الصحيح للعمل حيث لم يعتمد على الأسس العلمية الصحيحة وكذلك استخدام التمارين المتشابهة والخالية من الإثارة ولدت الملل لدى لاعبي المجموعة .



5- جدول رقم (07) :- يبين الفروق T للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المرونة .

المعالم الإحصائية للاختبارات المرونة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T		درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	س	±ع	س	±ع	المجدولة	المحسوبة			
	46.5	1.67	50.5	3.3	2.26	3.47	09	0.05	دال

يبين الجدول الفروق T للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي إلى اختبار مرونة الجذع للأمام ومن خلاله يتضح ما يلي :

في هذه المجموعة حصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 46.5 وتباين 1.67 وحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي 50.5 وتباين 3.3 وكانت T المحسوبة 3.47 وهي أكبر من T الجدولية 2.26 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في متغير المرونة وبالتالي فإن البرنامج المقترح قد أثر على مستوى المرونة عند هذه المجموعة حيث ظهر تطور واضح لدى اللاعبين بسبب انتظامهم واستمرارهم بالتدريب لأن البرنامج التدريبي قد بنى وفق أسس عملية صحيحة لأن التدريب العلمي المدروس يعد الركيزة الأساسية والوسيلة المثالية في بناء وإعداد اللاعبين لاسيما الشباب منهم وذلك لتعويدهم على مجابهة الصعاب التي تعترض طريقهم أثناء المنافسات الرسمية وكذلك عن طريقها يكتسب اللاعب خبرة ميدانية تمكنه من تقادي الأخطاء التي تواجهه أثناء المباريات<sup>1</sup>، ومن الضروري أن يتصف لاعب كرة اليد بالمرونة لأن المرونة القليلة تعيق الإنجاز الرياضي وتعرض العضلات للإصابة وبما أن المرونة من مكونات الأداء الحركي فإن تمتيتها تؤثر على الصفات البدنية الأخرى وأثر تكيف اللاعب في الكثير من أوجه النشاط البدني تقدره درجة المرونة الشاملة أو

<sup>1</sup> - المولى موفق مجيد، الإعداد الوظيفي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1995، ص 123 .

لمفصل معين والمرونة الجيدة أو المدى الواسع للحركة له مكان بارو فسيولوجيا وميكانيكيا وغن اللاعب ذو المرونة العالية يبذل جهد أقل من اللاعب قليل المرونة<sup>1</sup>.

وكذلك فيما يخص صفة المرونة فهي ضرورة للاعب كرة اليد ليتمكن من حركة مفاصل جسمه بسهولة وبسرعة لأداء الحركات المختلفة والمطلوبة منه وحسب المواقف التي تواجهه في المباريات وبدون هذه الصفة لا يمكن لأي لاعب أن يقوم بأداء المهارات الأساسية بالشكل المطلوب لأن (المرونة الضعيفة تؤدي إلى تكتيك وعمل بدني ضعيف، وكذلك إلى أغلب الإصابات الرياضية الشائعة عند لاعبي كرة اليد)<sup>2</sup>.

6- جدول رقم (08) :- يبين الأوساط الحسابية والتباين للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجربة في اختبار المرونة .

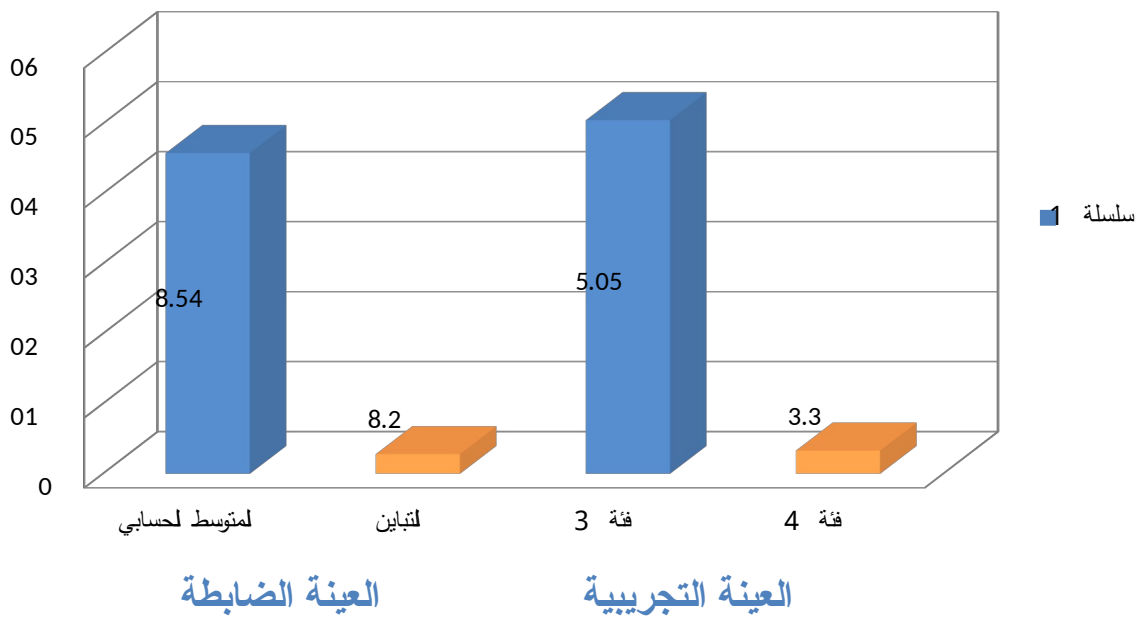
الدالة الإحصائية	درجة الحرارة	T		التباين	المتوسط الحسابي	نتائج الاختبار للمجموعة
		الجدولية	المحسوبية			
دال	18			2.84	45.8	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة
		2.09	3.48	3.3	50.5	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

<sup>1</sup> - حسنين محمد صبحي، معاني أحمد كسري، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 164 .

<sup>2</sup> - المولى موفق مجيد، المرجع السابق، ص 178 .

- مقارنة بين المتوسطات الحسابية والتباين للاختبارات البعدية لصفة المرونة :

شكلى بيلى رقم ( 40 )



يوضح لنا الجدول رقم (10) والشكل رقم (06) أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن المجموعة الضابطة قد بلغ متوسطها الحسابي 45.8 والتباين 2.84 مقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ متوسطها الحسابي 50.5 والتباين 3.3 وكانت قيمة T المحسوبة 3.48 هي أكبر من T الجدولية 2.09 عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي يظهر أن هناك دالة إحصائية للفرق بين المتوسطتين وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة، ومنه ما يثبت صحة الفرضية الثالثة .

### ❖ الاستنتاج العام :

بعد الدراسات المنجزة على فريق كرة اليد لصنف الأصاغر هي مجموعة بحثنا ومن خلال عرض وتحليل النتائج ومناقشتها خلصنا إلى الاستنتاجات التالية :

- النتائج المحصل عليها على المجموعة الضابطة التي تمارس البرنامج التدريبي العادي وبواقع حصتين في الأسبوع، ظهر لنا أن هذه المجموعة أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق ذات دلالة رقمية تشير إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي يؤدي إلى التطور في الصفات البدنية بشكل نسبي وذلك في جميع الاختبارات المطبقة .

- أما بالنسبة للنتائج المحصل عليها في المجموعة التجريبية والتي مارست البرنامج التدريبي المقترح بواقع حصتين في الأسبوع بنفس وعدد المجموعة الضابطة، ظهر لنا أن من خلال النتائج وجود الفروق وبشكل واضح على جميع الاختبارات وعلى هذه المرحلة أيضا تصل قابلية السرعة حيث تزداد قدرة الجسم على قبول حركات جديدة ومتنوعة من حيث السرعة وقد تصل أقصى درجات التحسن في سنوات المراهقة وبعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى سن 30 ثم تبدأ على الانخفاض حيث السرعة ترتبط بالقوة العضلية والمرونة وتؤكد الدراسات أن التطور والمستوى المهاري تتماشى مع تطور المستوى البدني وبالتالي إن العمل المنظم المبني على طرق عملية يؤدي إلى الوصول للهدف المنشود وبالنسبة لمجموعة الدراسة المتكونة من 10 لاعبين من فئة الأصاغر ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الاختبارات القبلية والبعدية (اختبار السرعة والمرونة) ومقارنتها بنتائج المجموعة الضابطة فإننا نستنتج بأن الفرضية العامة قد تثبت مقارنة مع النتائج المتحصل عليها .

خاتمة

## خاتمة :

إن التقدم الذي عرفته كرة اليد الحديثة راجع الأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ويكون المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية، وعليه يجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرق التدريب وإعداد اللاعبين والذي استن إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى .

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللعب خاصة الناشئ إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة إدراك وأهمية تخطيط البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها، وبالتالي نضمن لاستمرارية في العمل وتعديله .

فلقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة اليد خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في إعداد وتكوين الفئات الشبانية في مجال التدريب الرياضي الحديث .

ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت، وانطلاقاً من مشكلة مطروحة معاشة ميدانياً، وبعد عرض النتائج وتحليلها بخصوص إدراك أهمية 16 سنة فهذه النتائج تبدو البرامج التدريبية العلمية في تكوين وإعداد فئة 12 منطوية إلى حد كبير، فكان الهدف الذي يرمي إليه الباحث هو الكشف عن أهمية وتخطيط البرامج التدريبية بالأسس العلمية الصحيحة في ميدان كرة اليد .

- ومن خلال النتائج العامة المتحصل عليها نجد :
- قصور في الإعداد المهني للمدرب وبالتالي لا يضمن في بناء وإعداد وتخطيط البرامج ذات فعالية وإيجابية التي تسمح بتطوير مختلف قدرات اللاعب الناشئ .
  - ضعف مستوى المدربين في الثقافة التدريبية والمعرفية والذي لا يضمن نجاح العملية التدريبية التعليمية والإمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بها .
  - قصور وضعف كبير للمدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم ومحددة للبرامج، كما أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة اليد .
  - عدم اهتمام المسيرين ورؤساء الفرق لسياسة التكوين والإعداد في مجال التدريب الرياضي لكرة اليد والنقص الفادح في الإمكانيات المادية والإمكانيات والوسائل البيداغوجية لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعة للبرامج التدريبية المسطرة .

المراجع



❖ قائمة المصادر والمراجع :

1. المراجع باللغة العربية :

- 1- أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشئة المعارف، الإسكندرية، 1994 .
- 2- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعارف، عدد 213، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت، 1996 .
- 3- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال، فسيولوجيا التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .
- 4- أمر البساط، التدريب والإعداد منشئة لمعارف، الإسكندرية، مصر 1996 .
- 5- إبراهيم وجيه محمود، تعلم أسسه، تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، 1995 .
- 6- إبراهيم عصمت مطاوع، أصول التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1995 .
- 7- باسم فاضل عباس المعرقي، اختصاصي في كرة القدم الحديث، المنشورة الجامعية المقترحة، 1993 .
- 8- بهاء الدين إبراهيم سلامة، الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، 2002 .
- 9- بسطوسي أحمد، عباس أحمد صالح، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، جامعة بغداد، 1984 .
- 10- نبيلة أحمد عبد الرحمان – سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004 .
- 11- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، 2002 .
- 12- نور الحافظ، المراهق، دار النشر ...، ط2، بيروت، لبنان، 1990 .
- 13- ثامر محسن وسامي الصغار، حول التدريب دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1988 .
- 14- جمار الربطي، التدريب الرياضي، كمان، الأردن، 2004 .
- 15- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980 .
- 16- حنفي محمد مختار، كرة القدم للناشئين، الدار الفكر العربي، القاهرة، 1992 .

- 17- حسنين محمد صبحي، معاني أحمد كسري، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 .
- 18- خليل ميخائيل عوض، مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، مصر، 1971 .
- 19- رشدي محمد عادل، أسس الرياضي، الشركة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، ط1، طرابلس، 2004 .
- 20- ريسان مجيد خربيط، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، جامعة بغداد، 1989 .
- 21- ريسان خربيط، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي، بغداد، 1990 .
- 22- زهير الخشاب، كرة القدم، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، العراق، 1988 .
- 23- زكي محمد حسن، المدرب الرياضي، أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1997 .
- 24- سلوى عبد الدين فكري نبيلة أحمد عبد الرحمان، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004 .
- 25- سلامة لكرم توفيق، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984 .
- 26- سعدية محمد علي بهادر، سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت .
- 27- طه إسماعيل وآخرون، الإعداد الفكري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989 .
- 28- طه إسماعيل عمرو أبو المجد، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989 .
- 29- عمر بشير الطوجي، الجوانب النفسية للتعلم، كلية التربية جامعة الفاتح، ليبيا، 1991 .
- 30- عبدة صالح، مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي، نظريات – تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .
- 31- عبد العلي نصيف، مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم بغداد، 1988 .

- 32- عماد الدين عباس – أبو زيد وآخرون، الإعداد في كرة اليد، نظريات وتطبيقات، القاهرة، 2003 .
- 33- عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991 .
- 34- علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 .
- 35- عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988 .
- 36- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار المعرفة، الإسكندرية، سنة 1992 .
- 37- فيصل الباشي ومحمد عبد الحق، المدرسة العليا للأساتذة التربوية البدنية مستغانم، الجزائر، 1997 .
- 38- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط1، 1991 .
- 39- قاسم المندلاوي، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، 1989 .
- 40- قاسم حسن حسين، مكونات الصفات الحركية، بغداد العراق، 1984 .
- 41- قيس ناجي، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988 .
- 42- كمال جميل الربفي، التدريب الرياضي للقرن 21- عمان، 2004 .
- 43- كورت ماينل، التعلم الحركي، تر : عبد العلي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987 .
- 44- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية القاهرة 1978 .
- 45- كمال عبد الحميد، الممارسات التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، سنة 1998 .
- 46- مفتي إبراهيم حمادة، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 .
- 47- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث – تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 .
- 48- مفتي إبراهيم، التخطيط الرياضي، دار الفكر العربي، 1990 .

- 49- مفتي إبراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .
- 50- مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، دار الفكر العربي، 1994 .
- 51- مفتي حسين البشتاري، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005 .
- 52- مفتي محمود مختار، الأسس للتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1976 .
- 53- محمد حسين علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، القاهرة، 1987 .
- 54- محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، ط1، 1998، القاهرة .
- 55- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية دار الفكر العربي، القاهرة، 2002 .
- 56- محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان، الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات، ط1، القاهرة، 2003 .
- 57- محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث، دار السعادة، القاهرة، 2003 .
- 58- محمد العربي شمعون، عبد الغني جمال، التدريب العقلي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 .
- 59- محمد عبد الغني عثمان، التعليم الحركي والتدريب الرياضي، دار الفكر للنشر والتوزيع، الكويت، 1987 .
- 60- محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4، دار الفكر العربي، 2001 .
- 61- محمد زيان عمر، البحث العلمي منهجية وتقنيات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983 .
- 62- محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1989 .
- 63- محمد جاسم اليساري مروان عبد المجيد إبراهيم، الأساليب الإحصائية على بحوث المجالات التربوية، عمان، مؤسسة الوراق، 2001 .

- 64- محمد أحمد مرسي، فن كرة اليد، دار الكتاب الجامعية، 1970 .
- 65- محمد سلامة آدم، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984 .
- 66- محمود عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992 .
- 67- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993 .
- 68- منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر، 1993 .
- 69- مهند حسين المشتوي أحمد، إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، 2005 .
- 70- مهند حسين البشتاوي، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن، 2005 .
- 71- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005 .
- 72- درويش كمال وحسانين محمد صبحي، الجديد في التدريب في الدائري، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 .
- 73- هادة، أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف جامعة الموصل، العراق، 1986 .
- 74- وديع ياسين التركيتين وآخرون، الإعداد البدني للنساء جامعة المرحل، العراق، 1997 .
- 75- وجيه محجوب، علم الحركة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989 .
- 76- وجيه محجوب، علم الحركة، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1989 .
- 77- المولى موفق مجيد، الإعداد الوظيفي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1995 .

## 2. مذكرات تخرج :

- 1- بوداود عبد اليامين، أثر الوسائل السمعية البصرية (فيديو) علم تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية، الجزائر، 1996 .
- 2- بن قاصد علي الحاج محمد، تقويم برامج إعداد لاعبي بعض المدارس كرة القدم، رسالة الدكتوراه، معهد التربية البدنية، الجزائر، 2005 .
- 3- مذكرة ليسانس، مدى تأثير استقرار اللاعبين المدربين على نتائج فرق البطولة الوطنية، إعداد شيخاوي محمد، 2003 .
- 4- محمدي سمير، أبي إسماعيل، مذكرة نيل شهادة الليسانس، أثرت ب ر على صحة ونفسية المراهق، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 1999/2001 .

## ج. المراجع باللغة الأجنبية :

1. Belk abdene jentraiment sportif, A.A.C.S.ALGERIE 1989 .
2. Carbeau joej, footbaal, edition revue, E.P.S. paris, 1988 .
3. Cland Bayer, Formation des joueurs, Sdvigot, Paris 1985 .
4. Dictionnaire de la langue pédagogique, 1971 .
5. Edgar thiopental, manuel de l'éducation sportive, édition vigot paris, 1977 .
6. ehabil. DORNHOFF MARTIN . Leducation physique sportives office de publication universitair Alger, 1993 .
7. Florovacheter, Activité et pratique de culture physique, 1975 .
8. Fédération d'organisation 4eme CANS de H.13.1986....DECONITE.
9. juron weineck : Manuel entrainement, édition viqo T 1986 .

10. Jaque Grevoiser, Football et psychologie a dynamique, ED, Chiton Sport 1985 .
11. H.Lamour, Errait Thématique de pédagogie de L.E.P.S.ED.Vigot, 1986 .
12. Hesrt Kailer, La Hand-ball de l'apprentissage a la composition, Paris, 1989 .
13. Tael man rene, football performance, edition amphora, paris, 1993 .
14. Theirry noteboom, Les Fondements pédagogique et technique de hand-ball, paris, 1986 .
15. Kacani et horsky, entrainement de football édition broodcoorens, Belgique, 1986 .
16. Larousse encyclopédique, 1972 .
17. Namme (Histoire du hand-ball) IEPS, 1998 .
18. Robert de sport, paris 1985 .
19. Wainneck jurgain, Manuel de rationnement, édition vigot, paris, 1986 .

الاقتراحات



## - الاقتراحات :

- اعتمادا على البيانات التي جمعها الباحث، وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة، وفي حدود إطار الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :
- ✓ ضرورة الرفع من القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات مختصة .
  - ✓ تشجيع وتحفيز المدربين المختصين في مجال كرة اليد على الاهتمام بالفئات الشبانية التي تعتبر قاعدة الجيل المستقبلي لبناء أسس ومعايير علمية تليق بكرة اليد .
  - ✓ يجب على المدربين ضرورة الإطلاع على ما هو جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية .
  - ✓ يجب على المدربين ضرورة بناء وتخطيط برامج تدريبية علمية وهذا بإشراك إطارات وأساتذة للوصول بالعملية التدريبية إلى المستوى العالي .
  - ✓ ضرورة اهتمام رؤساء الفرق بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب، وهذا من خلال وضع ميزانية تكفي للصرف على أوجه النشاط والقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعية .
  - ✓ ضرورة إشراك كل الهيئات والمؤسسات المسؤولة على القطاع بتوفير الملاعب والمنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورية للفئات الصغرى .
  - ✓ يجب على الرابطة الجهوية والولائية لكرة اليد بضرورة إلزامية إشراك الفئات الصغرى في المنافسات الولائية والجهوية .
  - ✓ يجب على الفدرالية الوطنية لكرة اليد ضرورة قيام لجان من أساتذة دكاترة وخبراء في مجال التدريب الرياضي من كليات ومعاهد التربية البدنية الرياضية برسكلة وتجديد معارف المدربين ومتابعة وتقييم الفئات الشبانية على المستوى الوطني .

# قائمة الملاحق

## الملحق رقم : (01)

الملحق رقم : (01) - قائمة المحكمين .

### قائمة المحكمين

الإمضاء	الدرجة العلمية	اسم ولقب المحكم	الرقم
	أ. تعليم عالي	بن عبد السلام محمد	01
	أ. محاضر أ	كيحل إسماعيل	02
	أ. محاضر أ	خاضر علي	03
	أ. محاضر أ	مسعودان مخلوف	04

## الملحق رقم : (02)

- الملحق رقم (01) : يبين هذا الجدول نتائج القبلي والبعدية للعيينة الدراسة والعيينة الضابطة في اختبارات المرونة والسرعة لكل فرد من العينة والمتوسط الحسابي والتباين .

الاختبار القبلي للعيينة الضابطة		الاختبار القبلي للعيينة الدراسة		الرقم
المرونة	السرعة	المرونة	السرعة	
40	7.7	47	6.44	1
38	6.46	46	6.52	2
48	6.77	46	6.91	3
46	6.33	47	6.53	4
43	6.82	45	6.4	5
42	6.85	47	6.92	6
43	6.65	45	6.9	7
46	7.1	48	6.7	8
47	7.3	44	7.03	9
47	6.75	50	6.68	10
440	68.73	465	67.03	المجموع
4.4	6.87	46.5	6.7	المتوسط الحسابي
3.33	0.15	2.81	0.16	التباين

### الملحق رقم : (03)

- الملحق رقم (02) :- يبين هذا الجدول نتائج البعدية للعيينة الدراسة والعيينة الضابطة في اختبارات المرونة والسرعة لكل فرد من العينتين والمتوسط الحسابي والتباين .

الاختبار البعدي للعيينة الضابطة		الاختبار البعدي للعيينة الدراسة		الرقم
المرونة	السرعة	المرونة	السرعة	
44	7.6	50	5.45	1
50	6.02	49	5.3	2

48	6.95	52	6.42	3
45	5.51	51	5.45	4
44	6.5	48	5.2	5
45	5.58	50	6.41	6
43	6.05	51	6.55	7
42	7.11	49	5.45	8
49	6.98	54	6.95	9
48	6.7	51	5.5	10
458	65.3	505	58.76	المجموع
45.8	6.53	50.5	5.87	المتوسط الحسابي
2.84	0.48	3.3	0.4	التباين

### الملحق رقم : (04)

يبين أهداف الوحدات التدريبية

الأهداف البدنية	التاريخ	اليوم	الوحدة التدريبية
تحضير الفريق / الزيارة الطبية	16/02/2019	السبت	1
مداومة عامة / المرونة	19/02/2019	الثلاثاء	2
مداومة عامة / التناسق	23/02/2019	السبت	3
السرعة / مداومة عامة	26/02/2019	الثلاثاء	4
مداومة عامة / المرونة	02/03/2019	السبت	5
مداومة السرعة / تعلم الحركات	05/03/2019	الثلاثاء	6
السرعة/مداومة عامة/التمرير/الاستقبال	09/03/2019	السبت	7
تنمية القوة المميزة بالسرعة	12/03/2019	الثلاثاء	8
التمرير / الاستقبال / المراوغة	16/03/2019	السبت	9
السرعة / مداومة عامة	19/03/2019	الثلاثاء	10
اللعب الجماعي والتناسق مع الكرة	23/03/2019	السبت	11
القوة الانفجارية/ السرعة/ التناسق	26/03/2019	الثلاثاء	12

## الملحق رقم : (05)

### البرنامج التدريبي المقترح

#### 1- أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح لفئة الأصغر (12-15) إلى تحقيق ما يلي :

- وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية العالية، وذلك من خلال تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة للاعبين .
- التأثير الإيجابي على مكونات الحالة التدريبية للاعبين (الإعداد البدني) .
- الاستفادة من الخبرات السابقة في الوصول إلى الأداء المثالي .
- اكتساب اللاعب القدرة الايجابية للتفاعل في أداء المهارات الأساسية وخطط اللعب من خلال البرنامج التدريبي المقترح .

#### 2- واجبات البرنامج :

لتحقيق أهداف البرنامج حدد الباحث بعض الواجبات التي تعمل على الوصول لتحقيقها

وهذه الواجبات نلخصها فيما يلي :

- الإعداد البدني .
- الإعداد النهاري .

- الإعداد الخططي .
- الإعداد النفسي .
- الإعداد الذهني (النظري) .

**ملاحظة :** تم التركيز على الصفات البدنية المحل الدراسة (السرعة، المرونة)

### 3- محتويات البرنامج :

يرى الباحثان أن يضم محتوى البرنامج المقترح الآتي :

1. **المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد :** وتشمل على تطوير مكونات الصفات البدنية وأنواعها (التحمل، تحمل السرعة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، القوة، المرونة) وبالأخص الصفات البدنية المحل بالدراسة .

2. **المتطلبات مهارية الخاصة بلاعب كرة اليد :** وتشمل على :

- المهارات الأساسية كرة (الجري بأنواعه، الجري المستقيم، المتعرج الجري مع تغيير الاتجاه، الجري والظهر مواجه، التحركات الجانبية) .
- المهارات الأساسية بالكرة (تمرير الكرة، استقبال الكرة، الجري، بالكرة الخداع بالكرة، المراوغة) .

وفيها استخدام التمرينات المهارية والخططية، وكذا تمارين المنافسة والألعاب الرياضية .

3. **المتطلبات الخططية الخاصة بلاعب كرة اليد :** وتشمل على :

- خطط اللعب الهجومية وتنقسم إلى خطط اللعب الهجومية والفردية وخطط اللعب الدفاعية الجماعية .

- خطط اللعب الدفاعية وتنقسم إلى خطط اللعب الدفاعية الفردية وخطط اللعب الدفاعية الجماعية .

4. المتطلبات النفسية الخاصة بلاعب كرة اليد : وتشمل على :

- تطوير الصفات الإرادية (الثقة بالنفس، الشجاعة، وعدم الخوف، المبادرة، وعدم التردد).
- العمل على تنمية الخلقية وذلك بالعمل على استعمال الكلمة في بناء الشخصية الرياضية .

5. المتطلبات النظرية الخاصة بلاعب كرة اليد : وتشمل على :

- شرح قوانين اللعبة المبادئ الخطئية، الاختبارات البدنية والمهارية ولتحقيق أعلاه تم وضع وتصنيف التمارين التي تحقق الأهداف والواجبات السالفة الذكر وكانت على شكل الآتي :

### محتوى التمارين المطبقة في البرنامج التدريبي المقترح

الإعدادات	محتوى العمل
الإعداد البدني	1. تنمية التحمل العام : - ألعاب موجهة، لعبة كرة القدم . - الجري الحر 10 إلى 20 . - الجري مسافات 200م- 400م بشدة متوسطة .
	2. تنمية تحمل السرعة : - جري لمسافة 30م بسرعة 75% وبتكرار 5 إلى 7 مرات وفترة راحة بين كل تكرار 30 ثا . - جري لمسافة 50م بسرعة 80% وبتكرار 4 إلى 8 مرات وفترة راحة بين كل تكرار 45 ثا . - جري لمسافة 80م بسرعة 80% وبتكرار 3 إلى 6 مرات وفترة راحة بين كل تكرار 90 ثا .



### 3. تنمية السرعة :

- جري بسرعة قصوى 100% مسافة 5-10 من عدة وضعيات (الجلوس، الوقوف، الرقود) وبتكرار من 4-10 مرات وفترة راحة بين كل تكرار 2 د .
- جري بسرعة قصوى 8 ثا وبتكرار من 4-10 مرات وفترة راحة بين كل تكرار 2 د .
- الجري بين الاعلام والشواخص لمسافة 10م- 20م .

### 4. تنمية المرونة :

- تمارين دوران الذراعين والركبتين والجذع .
- تمارين ثني الجذع أماما أسفلا لمحاولة لمس الأرض بدون ثني الركبتين .
- تمارين الجلوس طولا ومحاولة لمس المشطين مع ملاحظة عدم ثني .
- تمارين الاستطالة العضلات .
- تمارين التقوس مع الوقوف أو الانبطاح وثنى الجذع إلى الجانب

### 1. الإعداد

- تمرينات الجري بالكرة (تنطيط) من 20 إلى 40م بتكرارات 4-6 مرات وراحة 2 د بين كل تكرار .

البدني  
الخاص

### 2. تنمية القوة الخاصة :

- رمي الكرة لأبعد مسافة .
- التصويب المتتالي السريع لمدة كرات .

### 3. تنمية السرعة الخاصة :

- الجري المتعرج بالكرة لمسافة 10-15م .
- الجري في الهجوم المعاكس نحو الكرة واستلامها والتهديف .

### 4. تنمية الرشاقة الخاصة :

- الجري المتعرج بين الشواخص بالكرة لمسافة 20-25م .
- تمارين المراوغة والتهديف .
- تمارين الإحساس بالكرة التنطيط .

## 5. تنمية المرونة :

- تمارينات الاستطالة وتمطيط العضلات .

- تمارين ثني الجذع خلفا وأماما .

- تمارين ثني الأرجل إلى الخلف .

## 1. تعلم وإتقان المهارات الأساسية بدون كرة :

- تمارين الجري بتغير السرعة والاتجاه .

- تمارين القفز من مختلف الوضعيات .

## 2. تعلم وإتقان المهارات الأساسية بدون كرة :

- تمارين المناولات والتمريرات بين اللاعبين بأنواعها القصيرة، المتوسطة، الطويلة .

- تمارين المراوغة والخداع بالجسم، الخداع بالكرة، الخداع بالكرة والجسم .

- تمارين التصويب على المرمى بمختلف الوضعيات .

- الألعاب المصغرة .

- تمارين خطية الغرض منها تعليم اللاعبين التوزيع في الملعب .

- تمارين خطط اللعب الهجومية الفردية والجماعية .

- تمارين خطط اللعب الدفاعية الفردية والجماعية .

- تمارين التصويب نحو المرمى .

- مقابلات بمختلف طرق اللعب .

- مقابلات تجريبية لتطبيق خطة اللعب المسطرة .

- تربية وتطوير الصفات الإرادية للاعبين وهذا عن طريق الثقة بالنفس والتحكم

فيها وعدم الخوف والاستسلام وحسن التصرف في المقابلات .

- مقابلات يتحيز فيها الحكم إلى أحد الفريقين .

- العمل على احترام القانون .

الإعداد  
المهاري

الإعداد  
الخطي

الإعداد  
النفسي

<p>- دروس نظرية حول قانون كرة اليد (الملعب- بدء اللعب- الكرة داخل اللعب وخارجه- المخالفات- العقوبات- العقوبات- رمية التماس- الضربة الركنية) .</p> <p>- دراسة أوضاع وظروف المباريات والفريق .</p> <p>- دروس حول أسباب الإصابات والوقاية منها .</p> <p>- فكرة على أهم الاختبارات والقياسات الموظفة في البحث .</p>	<p><b>الإعداد</b></p> <p><b>الذهني</b></p> <p><b>(المعرفي)</b></p>
---	--

### ■ تقنين حمل التدريب :

الحمل التدريبي هو ذلك الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة (كالجهاز العصبي، الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي) نتيجة لأدائه نشاطا بدنيا هاما ويتكون حمل التدريب من :

- **أولا : حجم الحمل التدريبي :** ويقصد بحجم الحمل هو جمع الأداء الناشط في الوحدة التدريبية وهو مدخل الحقيقي لتطوير مستويات الأداء البدني المهاري الخططي ... إلخ .
- الحمل :** وهو زمن أو مدى استمرار فعالية الحمل كجري 100م في 14 ثانية .
- وتكرار الحمل :** ويعني عدد مرات تكرار دوام الحمل مثلا تكرار عشر مرات جري 100م في 14 ثانية .

ويشمل حجم الحمل التدريبي على الخصائص التالية :

- المسافة دوام الحمل (المثير) .
- عدد التكرارات في الوحدة التدريبية .
- **ثانيا : شدة الحمل :** وتعبر بالنسبة المئوية أو الضربات القلبية أو زمن السابق أو الثقل وتتكون من **قوة الحمل** مثل مقدار الثقل الذي يرفعه اللاعب أو سرعته، فكلما رفع ثقلا كبيرا أو كانت سرعته أكبر كانت قوة الحمل كبيرة وكذلك **كثافة الحمل** وهي الفترة الزمنية بين تكرارات الحمل فكلما كان الزمن بين تكرارات الحمل صغيرا، كثافة الحمل الكبيرة والعكس من ذلك فإذا ازداد الزمن بين التكرارين كانت كثافة الحمل خفيفة .
- **ثالثا : الراحة :** والمقصود بها فترات الراحة بين كل عمليتين وهناك ونوعان من الراحة، الراحة السلبية وهي التي يستريح خلالها اللاعب تماما دون أداء أي نشاط بدني مقصود إما

الراحة الإيجابية فيقصد بها الراحة التي يحصل عليها اللاعب من خلال أداء بعض التمرينات التي تساعد على الاسترخاء وتجديد النشاط للعمل الثاني .

وتم تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح :

- الحمل الأقصى 90%-100% من مقدرة اللاعب (التمارين التي توصل نبضات القلب أكثر من 190 ضر/د) .

- الحمل العاليي 80%-90% من مقدرة اللاعب (التمارين التي توصل نبضات القلب أكثر من 190 ضر/د إلى 165 ضر/د) .

- الحمل المتوسط 70%-80% من مقدرة اللاعب (التمارين التي توصل نبضات القلب أكثر من 160 ضر/د إلى 140 ضر/د) .

- الحمل الخفيف 50%-70% من مقدرة اللاعب (التمارين التي توصل نبضات القلب أكثر من 140 ضر/د إلى 115 ضر/د) .

#### 4. الوسائل المستخدمة في البرنامج :

استخدمنا في هذا البرنامج الوسائل التالية :

- 10 كرات يد .
- 20 شواخص .
- 10 حواجز .
- 04 كرات طبية بمختلف الأوزان .
- مقاتية وصفارة .
- وثائق وجداول تخطيطية للبرنامج .
- **التخطيط في التنفيذ البرنامج المقترح :** التوزيع الزمني في تطبيق البرنامج :

#### أ. فترة الإعداد :

- دامت 08 أسابيع .

وكانت كالتالي :

✓ فترة الإعداد العام ودامت :

- 04 أسابيع أنجزت فيها 08 وحدات تدريبية

وتهدف هذه الفترة على التركيز في تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة (الإعداد البدني العام) وذلك بإعطاء تمارين بدنية عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات التي ترفع بمستوى المهاري .

ب. فترة الإعداد الخاص : ودامت 04 أسابيع وأنجزت فيها :

08 وحدات تدريبية والهدف منها التركيز تنمية الصفات البدنية الخاصة وإتقان الأداء المهاري والخططي للعبة واكتساب الصفات الإرادية، وذلك بإعطاء تمارين الإعداد البدني الخاص والتمارين الإعداد المهاري والخططي وتدريب الفريق على طريقة اللعب التي سيلعب بها ومتغيراتها وواجبات كل لاعب فيها .

### الملحق رقم : (06)

الوقت : 90 دقيقة

مذكرة رقم (1)

الهدف : تحضير الفريق والزيارة الطبية

الملاحظة	الوقت	التمرين	الهدف	المرحلة
				الأخذ باليد
				المرحلة التحضيرية
		- أخذ معلومات عن اللاعب . - زيارة الطبيب . - وضع الملف للاعب متكون من : ✓ صور . ✓ شهادة عائلية . ✓ تصريح من الأب . ✓ إعطاء نظرة على العمل أثناء الموسم		المرحلة الرئيسية

				المرحلة النهائية
--	--	--	--	------------------

الوقت : 90 دقيقة

مذكرة رقم (2)

### الهدف : مداومة / مرونة .

الملاحظة	الوقت	التمرين	الهدف	المرحلة
على خط واحد	5 د 5 د	- التحية، المناداة . - المراقبة . - معرفة بعض قوانين اللعبة . - شرح هدف الحصة .	- التحضير النفسي	الأخذ باليد
العمل بمجموعة	15 د 5 د	- تسخين عام . - الجري حول الملعب . - تمرينات + الإحماء والتمديد	- التحضير البدني	المرحلة التحضيرية
- على رتم واحد ومجموعة واحدة - ممنوع الكلام مع الزميل . - القيام بعملية التنافس بطريقة جيدة	20 د 5 د 20 د 5 د	- التمرين الأول . - القيام بالجري وبرتم واحد حول الملعب . - الراحة+ القيام بدائرة مع تمديد مختلف العضلات . - التمرين الثاني الجري حول الملعب مع نفس الرتم . - الراحة+ القيام بدائرة مع نفس التمديدات العضلية .	- تطوير المقاومة الهوائية . - تطوير المرونة .	المرحلة الرئيسية
الجميع في خط واحد	10 د	- تمديدات . - التحية	- العودة إلى الراحة .	المرحلة النهائية

مذكرة رقم (3)

الوقت : 90 دقيقة

الهدف : المداومة العامة/ التناسق .

الملاحظة	الوقت	التمرين	الهدف	المرحلة
على خط واحد	د5 د5	- التحية، المناداة . - المراقبة . - معرفة بعض قوانين اللعبة . - شرح هدف الحصة .	- التحضير النفسي	الأخذ باليد
على شكل مجموعة	د15 د5	- تسخين عام . - الجري حول الملعب . - تمارينات الإحماء والتمديد	- التحضير البدني	المرحلة التحضيرية
- بدون سماع صوت الأحذية في الأرض . - الحركة مع العمل بالنراعين بنفس عملية الجري .	د20 د5 د20 د10	- التمرين الأول . - القيام بالجري ويرتم واحد وعلى مجموعة واحدة حول الملعب . - الراحة + القيام بدائرة مع تمديد مختلف العضلات . - التمرين الثاني . - نفس التمرين الأول .	- تطوير المقاومة الهوائية . - تطوير المرونة . - تطوير المقاومة الهوائية . - تطوير التناسق الحركي	المرحلة الرئيسية
الجميع في خط واحد	د10	- تمديدات + التحية	- العودة إلى الراحة .	المرحلة النهائية

مذكرة رقم (4)

الوقت : 90 دقيقة

الهدف : المداومة / السرعة .

الملاحظة	الوقت	التمرين	الهدف	المرحلة
على خط واحد	5 د 5 د	- التحية، المناداة . - المراقبة . - معرفة بعض قوانين اللعبة . - شرح هدف الحصة .	- التحضير النفسي	الأخذ باليد
على شكل مجموعة	15 د 5 د	- تسخين عام . - الجري حول الملعب . - تمارينات الإحماء والتمديد .	- التحضير البدني	المرحلة التحضيرية
- الحركة مع العمل بالذراعين بنفس عملية الجري .	20 د 10 د 15 د 5 د	- التمرين الأول . - القيام بالجري وبرتم واحد وعلى مجموعة واحدة حول الملعب . - الراحة . - القيام بدائرة وإعادة الإطلاات . - القيام بمجموعتين أو ثلاثة وعند السفارة الجري حوالي 20 متر والعودة بالمشي . - التمرين الثاني الجري حول الملعب مع نفس الرتم . - الراحة : القيام بدائرة التمديدات .	- تطوير المداومة . - تطوير السرعة . - تطوير المداومة . - تطوير المرونة .	المرحلة الرئيسية
في خط واحد	10 د	- عملية استرخاء في المكان أو المشي . - التحية .	- العودة إلى الراحة .	المرحلة النهائية



## الهدف : مداومة عامة

الملاحظة	الوقت	التمرين	الهدف	المرحلة
على خط واحد	5 د 5 د	- التحية + المناداة . - المراقبة . - القوانين . - شرح هدف الحصة .	- التحضير النفسي	الأخذ باليد
على خط واحد	15 د 5 د	- التسخين العام . - الجري في مجموعة واحدة حول الملعب . - الإطالات .	- التحضير البدني	المرحلة التحضيرية
- 3 مرات لكل تمرين على التسلسل . - في وضعية الدفاع الرجلين إلى وضعية مناسبة .	20 د 10 د 10 د 10 د	- التمرين الأول . - الجري حول الملعب بالمحافظة على الرتم . - الراحة . - تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كل لاعبين بكرة والتمرير بيد والاستقبال بيدين . - التمرين الثاني . - نفس التمرين الأول . - الراحة . - لاعب يقابل لاعب والقيام بأنواع التمريرات .	- تطوير المداومة . - تعلم الاستقبال والتمرير . - تطوير المداومة . - تطوير مداومة الاستقبال .	المرحلة الرئيسية
في خط واحد	10 د	- إيطالات . - استرخاء . - التحية .	- العودة إلى الراحة .	المرحلة النهائية

مذكرة رقم (6)

الوقت : 90 دقيقة

الهدف : مداومة عامة

المرحلة	الهدف	التمرين	الوقت	الملاحظة
الأخذ باليد	- التحضير النفسي	- التحية + المناداة . - المراقبة . - القوانين . - شرح هدف الحصة .	د 5 د 5	على خط واحد
المرحلة التحضيرية	- التحضير البدني	- التسخين العام . - الجري في مجموعة واحدة حول الملعب . - الإطالات .	د 15 د 5	على خط واحد
المرحلة الرئيسية	- تطوير القدرة اللاهوائية والمقاومة العضلية للرجلين أثناء العمل . - تطوير المداومة . - تعلم الحركات . - تطوير المداومة . - تعلم المراقبة والهروب .	- التمرين الأول . - الوقوف على الخط مع الحركة في المكان أثناء إعطاء الإثارة . - الجري مسافة 12 متر والعودة بسرعة إلى الخلف . - 3 قفزات والجري لمسافة 12 متر والعودة مشيا . - الراحة . - تمديد العضلات . - التمرين الثاني . - القيام بثلاث مجموعات والجري على جميع الاتجاهات وهذا بإشارة حسن المدرب . - الراحة، إيطالات . - التمرين الثالث . - التمرير على مكان ضيق ومحاولة الهروب لمسك الكرة مع عملية الدفع .	د 5 د 5 د 5 د 5 د 10 د 5 د 15	- 3 مرات لكل تمرين على التسلسل . - في وضعية الدفاع الرجلين إلى وضعية مناسبة .
المرحلة النهائية	- العودة إلى الراحة .	- الجري على طول الملعب . - إيطالات . - التحية .	د 10	في خط واحد

مذكرة رقم (7)

الوقت : 90 دقيقة

## الهدف : تعلم التمير والاستقبال والتسديد

الملاحظة	الوقت	التمرين	الهدف	المرحلة
على خط واحد	5 د 5 د	- التحية + المناداة . - المراقبة . - شرح هدف الحصة . - التكلم على أهمية سير الحصة .	- التحضير النفسي	الأخذ باليد
التحكم من طرف قائد الفريق	15 د 10 د	- تسخين جماعي . - تمديدات جماعية المرفق، كاحل، مقبض، ركبة ... الخ .	- التحضير البدني	المرحلة التحضيرية
- سرعة التمير كرة السلة بالارتقاء بدون مدافع ثم وجود مدافع .	10 د 5 د 15 د 15 د	- التمير الأول . - التمير والاستقبال بشتى الأنواع والأشكال - راحة نشطة . - مشي بالتنطيط . - التمير الثاني . - التقاطعات والتمير على المرمى . - التمير الثالث . - التقسيم إلى مجموعتين ثم التمير بين اثنتين ثم القذف ويكون لاعبه مهاجم والآخر مدافع .	- تعلم التمير والاستقبال - التنطيط . - التمير والاستقبال . - التحكم في الكرة .	المرحلة الرئيسية
دائري ومجموعة	10 د	- جري خفيف . - تمديدات، التحية .	- العودة إلى الراحة .	المرحلة النهائية

الوقت : 90 دقيقة

مذكرة رقم (8)

الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة

الملاحظة	الوقت	التمرين	الهدف	المرحلة
في خط واحد	5 د 5 د	- التحية + المناداة . - المراقبة . - شرح هدف الحصة .	- التحضير النفسي	الأخذ باليد
التحكم من طرف قائد الفريق	15 د 5 د	- تسخين جماعي . - تسخين حارس المرمى . - الإطالات الجماعية (ركبة، مرفق، معصم، كاحل ... الخ) .	- التحضير البدني	المرحلة التحضيرية
- العمل 2 د والراحة 30 ثا . التنطيط بدون الخروج من المنطقة . - التغير إلى الجهة الثانية .	15 د 5 د 10 د 5 د 10 د	- التمرين الأول . - كل لاعب يقوم بالقفز 4 مرات ثم السرعة 20 متر . - مقابلة الحائط القفز لمدة 2 د الراحة 30 ثا . - واحد يقابل واحد والتمرير الطيبة . - راحة : المشي والتمديد . - التمرين الثاني . -مجموعتين وممرير تمرير والتنطيط والتسديد . -راحة : المشي والتمديدات . -التمرين الثالث . -مجموعة في زاوية والمجموعة الأخرى في الوسط تمرير ثم تنطيط ثم القذف .	-تنمية القوة المميزة بالسرعة . -تنمية المرونة على القوة المميزة بالسرعة . -تنمية المرونة التنطيط التسديد .	المرحلة الرئيسية
بدون قوانين	10 د 5 د	- مقابلة بين مجموعتين بدون احتساب الخطأ . - تمديدات ثم التحية .	- العودة إلى الراحة .	المرحلة النهائية

الوقت : 90 دقيقة

مذكرة رقم (9)

الهدف : تقنية الاستقبال – التمرير والمراوغة

المرحلة	الهدف	التمرين	الوقت	الملاحظة
الأخذ باليد	- التحضير النفسي	- التحية + المناداة . - المراقبة . - شرح هدف الحصة .	د 5 د 5	في خط واحد
المرحلة التحضيرية	- التحضير البدني	- تسخين جماعي . - تسخين حارس المرمى . - لعبة رياضية (روقي) .	د 15 د 5	القائد هو الذي يتحكم
المرحلة الرئيسية	- عمل 1 مقابل 1 سرعة رد الفعل . - المرونة . - عمل جماعي منسق . - الخطط .	- التمرين الأول . - التمرير إلى حارس المرمى والقيام بهجوم معاكس مراوغة ثم التسديد وهذا لوجود مدافع . - التمرير من الجناحين ثم العودة وقبل التسديد يجب المراوغة . - راحة : إيطالات مع المشي . - التمرين الثاني . - التمرير من الموزع ثم الظهير الأيسر ثم تعود إلى الموزع ويقوم التسديد . - التمرين الثالث . - لعبة منظمة 6 مقابل 6 والتأكيد على الهجوم	د 10 د 15 د 2 د 10 د 15	- دفاع بدون حركة . - مسك الكرة وسط الملعب . - تغيير مناسب . - العمل مع جميع الفريق .
المرحلة النهائية	- العودة إلى الراحة .	- جري خفيف . - إيطالات . - التحية .	د 8	بدون قوانين

مذكرة رقم (10)

الوقت : 90 دقيقة

الهدف : تحسين الاستقبال، التسديد، المراوغة، التمرير

المرحلة	الهدف	التمرين	الوقت	الملاحظة
الأخذ باليد	-	- التحية + المناداة .	د 5	في خط واحد

	د 5	- المراقبة . - شرح هدف الحصة .	- التحضير النفسي	
التحكم من طرف قائد الفريق	د 15 د 5	- تسخين جماعي . - المراقبة . - لعبة رياضية (يمين، يسار) أو القط أو الفأر	- التحضير البدني	<b>المرحلة التحضيرية</b>
- تصحيح الوضعية الحسنة . - اتجاه التسديد من GB . - العمل من الجهة الأخرى . - تصحيح وضعية المدافعين . - ش 1 دفاع كل ملعب . - ش 2 دفاع المنطقة	د 15 د 5 د 10 د 10 د 10	- التمرين الأول . - واحد لواحد :تمرير واستقبال (من الثبات) (من الارتقاء بكلى اليدين) . - مجموعتين من الوسط والتسديد إلى المرمى - الراحة : تمديدات بالمشي . - التمرين الثاني . -مدافعين+ موزع توزيع على المهاجم ثم مراوغة الأولى ثم الثاني ثم القذف . -التمرين الثالث . -مهاجمين يمررون و5 مدافعين يتحركون مع الكرة . -مقابلة بين المجموعتين .	-تحسين التمرير والاستقبال . -تحسين التسديد . -تنمية المرونة . -عمل 1 مقابل 1 . -خطط . -تحسين التمرير والمراوغة والاستقبال والتسديد .	<b>المرحلة الرئيسية</b>
مجموعة واحدة	د 10	- جري خفيف . - التمديدات . - التحية .	- العودة إلى الراحة .	<b>المرحلة النهائية</b>

الوقت : 90 دقيقة

مذكرة رقم (11)

### الهدف : اللعب الجماعي والتناسق مع الكرة

الملاحظة	الوقت	التمرين	الهدف	المرحلة
مجموعة واحد على خط واحد	د 5 د 5	- التحية + المناداة . - الرقابة والمراقبة . - شرح هدف الحصة .	- التحضير النفسي	<b>الأخذ باليد</b>
التسخين من طرف	د 15	- تسخين جماعي .	- التحضير البدني	<b>المرحلة</b>

قائد الفريق	10 د	- تمديدات جماعية . - لعبة رياضية (القفز على الزميل)		التحضيرية
- تصحيح الوضعية الصحيحة . - عند الانتهاء أخذ مكان الزميل . - مجموعة واحدة . - أخذ الكرة بدون دفع اللاعب . - الذي يسجل من هجوم معاكس له 3 أهداف .	10 د 15 د 5 د 10 د 10 د	- التمرين الأول . - كرة بين اثنين التمرير بشتى الأنواع في الوقوف . - التمرين الثاني . - تقسيم إلى مجموعات من 4 أو 5 لاعبين ويقوم اللاعب 1 بالمرور بين اللاعبين بعملية التنطيط . - الراحة النشيطة : تمديدات بالمشي . - التمرين الثالث . - الكرة بين اثنين 1 يقوم بالتنطيط والثاني ينتظر الإشارة ثم يقوم بالأخذ الكرة عليه . - الراحة النشيطة : تمديدات بالمشي . - التمرين الرابع . - مقابلة بين المجموعتين مع تطبيق القوانين .	- تحسين التمرير . - تحسين التنطيط . - تنمية المرونة . - البحث النظري السريع . - تنمية سرعة رد الفعل	المرحلة الرئيسية
مجموعة واحدة	10 د	- جري خفيف . - تمديدات . - التحية . - إعطاء بعض القوانين .	- العودة إلى الراحة .	المرحلة النهائية

الوقت : 90 دقيقة

مذكرة رقم (12)

الهدف : تعلم القوة المميزة بالسرعة / خطط الهجوم

الملاحظة	الوقت	التمرين	الهدف	المرحلة
مجموعة واحد على خط واحد	5 د 5 د	- التحية + المناداة . - المراقبة . - شرح هدف الحصة .	- التحضير النفسي	الأخذ باليد
التحكم في المجموعة من طرف قائد الفريق	15 د 10 د	- تسخين جماعي . - الإيصالات جماعيا .	- التحضير البدني	المرحلة التحضيرية

		- لعبة رياضية (كرة السلة) - التمرين الأول . - أربع مجموعة في زاويا نصف ملعب . - تمرير والعودة إلى الخلف . - تمرير والذهاب مع الكرة . - تمرير والذهاب على عكس الكرة . - التمرين الثاني . - واحد مقابل واحد والقيام بقذف الكرة إلى الأعلى والارتقاء إلى الأعلى والذي يمسكها يقوم بتخطي الثاني . - التمرين الثالث . - واحد مقابل واحد تسديد الكرة على مستوى الحوض . - تسديد الكرة على مستوى الكتف - تسديد الكرة على مستوى الرأس . - تسديد 7 أمتار .		
- التمرير أثناء الجري - مسك الكرة بكنتي اليدين . - التسديد والانتقال من الارتقاء . - الأمد من الحارس .	20 د 10 د 20 د		- تحسين التمرير . - سرعة الذراع . - تحسين التمرير مع الدقة .	المرحلة الرئيسية
مجموعة واحدة	10 د	- جري خفيف . - تمديدات . - التحية . - إعطاء بعض القوانين .	- العودة إلى الراحة .	المرحلة النهائية

## الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

### وزارة الشباب والرياضة

#### مديرية الشباب والرياضة لولاية الجلفة

- النادي الرياضي للهواة حي المجاهدين (كرة اليد مسعد) .

• رئيس النادي : .....

• مدرب الفريق : .....



• عدد اللاعبين: .....

إمضاء رئيس النادي :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الشباب والرياضة

مديرية الشباب والرياضة لولاية الجلفة

- النادي الرياضي للهواة الرائد مصطفى أحمد (كرة اليد مسعد) .

• رئيس النادي: .....

• مدرب الفريق: .....

• عدد اللاعبين: .....

إمضاء رئيس النادي :